

Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

Mustafa Şah

Şarap ve Üzüm

Mevsim Yeşillikleri
Pazara İndi;

Şimdi zamanı

Bülent Akgezer

Akdenizli Üzüm ve Şarap

Ali Özçil

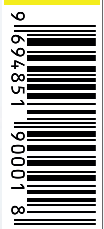
Karşı Konulamaz Lezzet

'Çikolata'

Serdar Çelenk

KEMERALTI

Tarihle Lezzet Arasında Kaybolmak



ŞUBAT 2018

9 771694 851 900001 8

YIL:6 Sayı:77
F:10TL
TR F:15TL



The White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel sits on the beautiful Venetian Harbour of Kyrenia. From it's balconies and stunning roof-top terrace, you will enjoy some of the finest in the whole of the mediterranean. From sunrise to sunset, you will be absorbed by the wonderful panorama, featuring the crystal blue sea, the yachts and the fishing boats twinkling in the marina and the five finger mountain range behind.

The White Pearl Hotel is a small, family-run hotel where guests are always treated as honoured visitors by the English speaking staff. The roof top bar offers drinks and snacks throught the day and the chance to enjoy the bustle of the harbour below.

Reservations

Reservations can be made by phone, fax or e- mail. Just get in touch with our English speaking staff at the reception desk and they will be more than happy to make your bookings and answer all your questions about your stay with us and other topics of concern.

Hotel Rooms

There are ten rooms in all. Each room has a name of a famous historical place in Cyprus. Eight of the rooms have a balcony with a view of the sea or harbour. Three of the rooms have a large bed and the remaining rooms have twin beds.

All rooms are en suite with toilet and shower, air conditioner, hair dryer, private telephone, TV, free wireless internet servis, mini bar,shampoo, soap, bathroom slippers, hair bonnet, cotton buds, needle and thread.

Hotel Contact

You can mail us at -
info@whitepearlhotel.com
You can phone us night or day at -
+90 392 815 0430
You can send fax to: +90 392 816 0110
www.whitepearlhotel.com

The White Pearl Hotel
ENJOY YOUR STAY



KUZEY KIBRIS



Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken





En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir



KKTC'nin Catering Lideri

MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com   f\mirgida



Sevgililer Günü'nde
Aşkınızı Anlatmanın

En Güzel Yolu

My Way



Altınbaş

Anlat Aşkını...

444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

altinbasjewelry

Bu kampanya, 01-28-02-2018 tarihlerinde katılan Altınbaş mağazalarında geçerlidir. İlanda kullanılan pırlanta tektaş ve beştaş yüzüklerin fotoğrafı baskı ebadında büyütülmüştür. Yüzükler 8 ayar beyaz altındır. Tektaş pırlanta yüzük 0.08-0.09 ct. olup, 0.50 ct. efekti vermektedir. Beştaş pırlanta yüzükte 0.20-0.21 ct. olup, 1.50 ct. efekti vermektedir. Pırlanta tektaş ve beştaş yüzükler mağaza stok durumuna göre farklılık gösterebilir. Tektaş pırlanta yüzük perakende satış fiyatı 1.190 TL, beştaş pırlanta yüzük perakende satış fiyatı 1.690TL'dir. Pırlanta tektaş ve beştaş yüzüğün birlikte kampanyalı satış fiyatı 2.690 TL'dir. Kampanya Altınbaş adı altında ve bünyesi dahilinde sunulan ve sunulacak olan her türlü kampanya, indirim, promosyon, hediye çekleri ve benzeri durumlar ile birlikte kullanılamaz. Kampanya stoklarla sınırlıdır. Altınbaş konu ve kapsamda dilediği her türlü değişikliği yapma ve iptal hakkını saklı tutar. Kampanya detaylarına www.altinbas.com web adresimizden ve 444 LOVE (5683) numaralı müşteri danışma hattımızdan ulaşabilirsiniz.

içindekiler



ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Ali Damdelen
Seda Söker Altuğ-İzmir
Çiğdem Bozkurt

Grafik-Tasarım
Profil Reklam
ZOOM Dergi Grubu
Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa

www.**gurmedergisi**.com- zoommagazin@gmail.com



KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



ALİ DAMDELEN Bir zamanlar Merit Lefkoşa'da Chef De Pertie Assistance olarak çalışan Ali, artık bir hoca. DAU'de ve LAU'de eğitmen Şef olarak görev yapan genç yetenek, ayrıca Gastronomi Master eğitimine de devam ediyor. Hala aynı fikirdeyiz; güzel bir gelecek başarılı bir kariyer artık daha da yakın...



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



ÇİĞDEM BOZKURT Tam bir meslek aşığı. İstanbul'da Mutfak Akademisi'ni bitiren genç yetenek, Kıbrıs ve bizim için büyük cevher. YDU'de Gastronomi bölümü öğretim görevlisi. Ayrıca danışmanlık ta yapıyor ve ev yapımı organik ürünler üretiyor. Amann!.. Bir de Esnaf ve Zanaatkarlar Odası'nda geleceğin aşçı çıraklarını yetiştiriyor.



BUSE-SUDE SEREN SUNAR Buse ve Sude ikiz. O yüzden ayırmadık. Geçtiğimiz yıl Haydarpaşa Ticaret Lisesi'nden mezun oldular. Üniversite yerine Mutfa Sanatları Akademisi'ne gitmeyi tercih eden ikizlerimiz. Eğitimlerini tamamlayıp yurda döndüler. Bol ödüllü ikizlerimiz mesleğine olan tutkuları ile gelecekte başarılı bir kariyere sahip olacak. Şimdi öğrendiklerini GURME ile paylaşıyorlar.



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



SELCAN BİRYILMAZ Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfetmişti. O artık bu keşfin çok ötesinde. Artık LAU'de öğretmen olan ödül koleksiyoncusu Kıbrıslı şefimiz yeni bir kariyere merhaba dedi. GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme almaya devam ediyor.



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME içinde engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs üzerinde aynı zamanda Türkiye ve dünyaya da seslenmiş olacak.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Yüksek Gıda Mühendisi' titriyle devam ediyor. Aynı zamanda üniversite de öğretim üyesi olan Özçil, her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti, kendi işini de kurdu. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



Genel Yayın Koordinatörü
Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Şubat...

Okuyunca ilk akla gelen kelime AŞK...

Takvim aylarını Ocak, Aşk, Mart diye değiştirseler kimse yadırgamayacak...

O denli bütünleşti Şubat ve AŞK. Tıpkı aşıklar gibi...

Bu üç kelimenin altına yazacak ne çok cümle var...

Ne çok felsefe...

Ben aşkın göreceliğinden gireceğim konuya ve aşklarıma bağlayacağım...

Aşkın hakkını vermek lazım...

Öyle ben aşığım demeyle olmuyor. Fedakarlık ister ödün verme ister...

En önemlisi de cesaret...

Hem öyle bir kural yok aşkın tek olduğuna dair...

Yüreğine sığdırabildiği kadar aşık olmalı insan...

Sıkı sıkı durmalı hepsi bir arada, birbirinden güç almalı...

Benim de aşklarım her geçen gün çoğalıyor...

*En son aşkım **White Pearl Butik Otel**...*

Napalım tutuldum bir kere...

Gittiği yere kadar. Kıbrıs aşkının beni getirdiği son nokta bu sevgili dostlar...

*Tabi ne olursa olsun **GURME** aşkını hiçbirine değişmem... Yemek&Ben, muhteşem ikili...*

Eminim birçoğunuzun vazgeçilmez aşkıdır...

Aşka doyacağınız bir Şubat diliyorum...

Gülsüm Gözenler











Şimdi zamanı

Kıbrıs'ta, yağan yağmurlar sadece mevsimin değiştiğinin göstergesi değil. Aslında doğada birçok yenilebilir otun yeşerdiği bir mevsimin habercisi.

Şimdilerde Girne'de Çarşamba pazarında dezgahlarda yer bulmaya başlayan bu yabani otlar, meraklılarına lezzetli bir seçenek olarak göz kırpıyor.

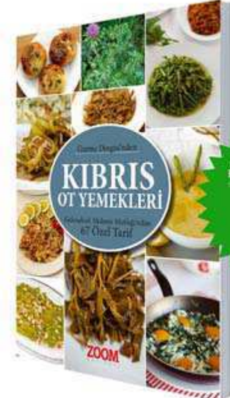
Gömeç, ayrelli, hostes, yumurta otu, ısırgan otu, Kıbrıs'ta halk arasında gavulya olarak bilinen kara tiken, doğal birer besin kaynağı.

Doğanın armağanı olarak mutfağımıza giren bu yeşillikler özellikle yerel halkın şimdilerde tüketmekten keyif aldığı bir besin kaynağı. Uzmanlara göre çoğu şifa kaynağı bu besinler, adı, tadı artık daha çok bilinen seçenekler arasında. GURME yayınları arasında yer alan 'Kıbrıs Ot Yemekleri' kitabı ile ilk kez kitaplaştırılan bu seçenekler, şimdilerde yeni baskısı ile birkez daha hatırlanacak. Zenginleştirilmiş yeni kaynak, aynı zamanda yabancı dilde baskısı ile çok daha geniş kitlelere ulaşacak.













REHA**ARAR**

Trilye Balık Restaurant

Gerek üniversite zamanı öğrencilik yıllarımda gerekse yedek subaylık dönemimde Ankara'yı tanımış ve özelliklerini, hassasiyetlerini öğrenmiştim. İlk defa 1958 yılında ilkokulu bitirince annem Süheyla Hanım beni yataklı trenle Ankara'ya götürmüştü. THY'nin Dakota uçağı ile de geri getirmişti. Yolculukta bana enteresan gelen, yemekli vagondaki maşa servisi ve sabah kahvaltısındaki buz içindeki tereyağı ruloları ve kristal kaplarda ağzındaki kapakta 'W' işareti olan ayva marmeladıydı. Çok iyi hatırlıyorum, akşam yemeğinde herkes çok şıktı; beyler kravatlı ve ceketliydi. Gardan doğru Büyük Atatürk'ün kabrine gitmiştik. O kadar etkilenmiştim ki uzun bir süre gözümün önünden o muazzam anıt gitmedi. Okulda arkadaşlarıma yıllarca bu seyahati anlattım. Bugün bile en ince detaylarına kadar unutmam, hep anlatırım.









Ankara'da çok değişik günler yaşanıyordu. En son böyle bir atmosferi 29 Ekim1973'te Cumhuriyetimizin 50.yılında görmüştüm. Herkes Anıtkabir'e doğru yürüyordu. Hava da müsaitti. Biz de gidip Atamıza saygılarımızı sunup daha sonra otelimize döndük. Aslında kaldığımız Ankara Kalesi'nin içindeki Divan Otel, gerçek bir müze oteldi. Doğru olan, bu otelin adının 'butik otel' değil, 'müze otel'e çevrilmesi.

Her odasında ayrı bir tema, o temayı ifade eden birçok obje, resim ve renkler mevcut. Bu sefer kaldığım oda deniz temalıydı. En hoşuma giden detay Sayın Rahmi Koç'un odaya koyduğu koleksiyonundaki cankurtaran simidiydi. Bu otelde kahvaltı etmek; değişik bir kültür, ayrı bir zevktir. Hani derler ya; 'kişiye özel' diye, tam anlamıyla otelin Executive Şefi Güngör Taş, herkese küçük dokunuşlarla değiştirdiği tatları, değişik tabaklarla sunar. Kahvaltının sonunda her masaya bizzat kendisi bir spesiyalini götürür. Bizim kahvaltımızda öne çıkan bal kaymak, Anadolu'ya özgü peynirler, Orta Anadolu reçelleri, Gemlik zeytini, çok değişik bir kap içerisindeki bahçe rokası, marul göbeği, Çanakkale domatesi ve organik salatalığın yer aldığı yeşil tabağı vardı. Kahvaltının sonunda gelen şefin spesiyali ise, kırmızı mevsim meyveleri dörtlemesiydi.





O gün kahvaltıdan sonra öğle yemeği yiyemedik. Zira akşama Ankara'nın efsanevi balık lokantası Trilye'ye gidecektik. Sevgili dostum, kardeşim Süreyya Üzmez, cumartesi akşamı olmasına rağmen bize bir masa ayırmıştı ve Müşteri İlişkileri Müdürü Tuğçe Karacık bizi karşılayacaktı. Süreyya artık Milliyet Cadde'deki yazıları, yazdığı kitaplar, seyahat anıları ve yeni yarattığı tatlar ile uğraşıyor. En büyük yardımcısı ise eşi Mahmure Hanım. Gördüğüm kadarıyla oğlu Koray, tamamen işi kavramış ve yönetimi ele almış. Restoran Müdürü Yaşar Pişgin ve Şef Halil Akkuş en büyük yardımcıları. Görünen o ki gastronomi alanında yaptığı yenilikler, değişiklikler ve dikkatimi çeken en önemli unsur olan servis disiplini. Bu ekip Trilye'yi daha yüksek noktalara taşıyacak.

Biz, başlangıçlarda cibez otu, kayakoru, patlıcan salatası, pestolu Girit ezmesi, avokadolu karides ve torik lakerdası aldık. Bunların arkasından masaya Şef Kadir Kantık, yeni denediği bir lezzeti yollamış; karamelize soğan eşliğinde kalamar halkaları. Ben uzun yıllardır bu kadar iyi pişmiş fakat diriliğinden hiçbir şey kaybet-







memiş bir kalamar yemedim. Kullanılan soğan ve kalamar son derece birbirleriyle uyumluydu. Hafif pul biber de çok yakışmış. Onun arkasından Chaine des Rotisseurs stili servis ile hepimizin önüne eş zamanlı olarak taş üzerinde içi sis dolu birer fanus geldi. Önce isterseniz fanusun açılmasındaki olayı anlatayım, sonra garnitürüne geçeyim. Aynı anda üç servis elemanı fanusları açtı ve etrafı bir sis bulutu kapladı. Sis dağıldığında tabaklarımızda muhteşem aromatize edilmiş ve pişmiş bir ahtapot bacağı yanında ise patlıcan beğendi bulduk.

Trilye'ye her gidişimde şaşkınlığım biraz daha artıyor. Nereden bulup nasıl yaratıp, işleyip bu yemekleri yapıyorlar diye. Zaten Süreyya'ya hayranlık duymamak mümkün değil. Artık takdirlerim hem kendisine ve hem de oğluna. Yemeğimiz değişik bir tat olan makomat (çikolata dondurulmuş bir tatlı) ile bitti.

Yanımızdaki masada İstanbul'dan çocuklarını Anıtkabir'i ziyarete getirmiş bir aile vardı. Servis elemanına sordukları soru ise tabi ki İstanbul'daki şubenin ne zaman açılacağıydı. Bu konuda sona yaklaşıldığına inanıyorum. Eminim ki İstanbul'daki şube açılınca Boğaz trafiğinde ciddi bir daralma olacak ama balık gastronomisi trafiğinde arenaya yeni ve kuvvetli bir oyuncu daha girecek. Yolunuz açık olsun Üzmez Ailesi!















OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department


Skal International Kyrenia Başkanı


Euro Toques Üyesi


Institute of Hospitality



[FIH]
MUSTAFA **ŞAH**

şaraplar ve üzüm türleri



CABERNET SAUVIGNON

Kırmızı şarapların kralı olarak bilinir. Koyu kımızı renge sahip. Damak tadı ve lezzet zenginliği ile bilinir. Doyurucu gıdalarla (Ağır yemekler – Beef, spicy Indian or Mexican foods) servis edilir.

CHARDONNAY

Beyaz şarapların kralı olarak bilinir. Rengi, soluk saman sarısı rengindedir. Zarif beyaz bir şaraptır.

Damakta bıraktığı tat yarı tatlıdan ekşiye doğru meyillidir, veya hafif değişebilir. Kümes hayvanları, deniz ürünleri, kırmızı et ve peynirlerle çok iyi gider.





CHENIN BLANC

Köpüklü, sek ve tatlı şaraplar için harmanlanmış bir üzüm olarak kullanılır. Genellikle soluktan orta sarıya doğru bir rengi vardır,

Dry (kuru), yarı tatlı, asitli tadı vardır. Tavuk, deniz ürünleri ve balıkla çok iyi gider.





MERLOT

Genellikle cabernet sauvignon üzümü ile harmanlanmış bir üzüm olarak kullanılır.

Kendi başına lezzetli bir şarap haline gelmiştir. Orta ile koyu yakut rengine sahip bir şaraptır. Pürüzsüz bir meyve aroması vardır. Sığır eti, tavuk ve makarna yemekleri ile uyum sağlar.

GEWÜRZTRAMINER

Baharat üzümü olarak bilinir. Meyveli, baharatlı lezzetleri ile Asya gıdaları, jambon (ham), domuz ve ızgarada sosisle ideal tatlı beyaz bir şaraptır.



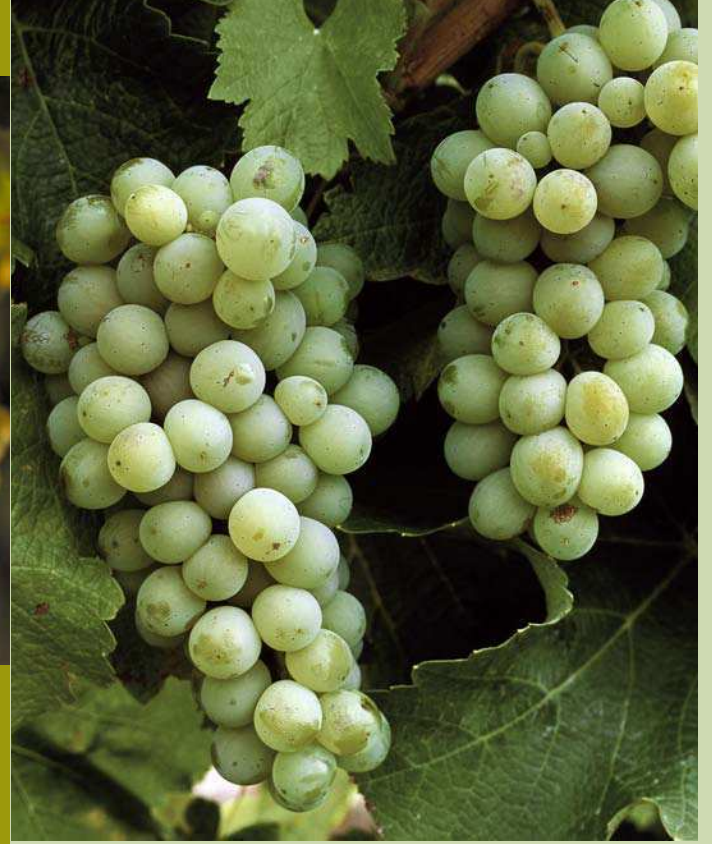


PETITE SIRAH

Diğer şaraplarla harmanlanmak üzere orijinal üretilmiş bir şaraptır.

Kırmızı şarap rengi ve tam tanenli tadından ötürü 1970'lerde kendi başına ayrı bir şarap haline gelmiştir. Sığır eti, kuzu eti ve baharatlı soslarla iyi giden bir şaraptır.





RIESLING

Bu üzüm aynı zamanda Rhine veya Johannisberg Riesling olarak bilinir. Beyaza dönük soluk saman rengine sahip. Kuru (dry) ekşimsi bir tadı var. Deniz ürünleri ve en çok oriental yemeklerle servis edilir.

SAUVIGNON BLANC

Bir başka popüler harmanlanmış üzüm. Rengi hafif ile orta sarımtırak yeşildir. Genellikle çok hafif, kuru ve tatlı bir tada sahiptir.

Çok popüler piknik şarabı olup, balık, kabuklu deniz ürünleri, tavuk ve makarna yemekleri ile idealdir. Amerika'da "Fume Blanc" olarak da bilinir.



PINOT NOIR

Burgundy şarapları genellikle bu üzümden yapılır. Rengi hafif ile orta kırmızı arasında değişebiliyor. Ayrıca şarap yaşlandığında rengi koyulaşıyor.

Bu şarap, kırmızı soslu makarnalar, yağsız sığır eti ve tavuk eti ile iyi gider.



SYRAH veya SHIRAZ

Üzüm, hafif orta arası ve ağır kırmızı bir renk çıkarır. Biberden meyveye kadar değişebilen tadı var.
Bu şarapla doyurucu (ağır) yemekler örneğin sığır eti, aynı zamanda baharatlı Hint veya Meksika yemekleri iyi gider.





MUSKAT

Şekil olarak aynı çocukken oynadığımız misketlere çok benzeyen bu hoş kokulu üzüm ve bu üzümden yapılan şaraplar günümüzden 2500 yıl önce Anadolu'lu ünlü tarihçi Heredot tarafından da övülmekteydi.

Misket üzümü söz konusu olduğunda Türkiye'deki Misket üzümü ile Fransa'daki 'Muscat ' üzümü arasındaki benzerlik ister istemez akla geliyor. Adı kadar tadı da birbirine benzeyen bu iki üzümün anavatanının neresi olduğu konusunda Türkler ve Fransızlar arasında bir ÇATIŞMA vardır.

Bir rivayete göre antik çağlarda gemiyle ticaret yapan tüccarlar, Anadolu'dan Avrupa'ya şarabın yanısıra misket üzümüne ait kütükleri de götürmüş ve bunları dikerek bağlar oluşturmuşlar. Böylece Anadolu'nun Misket'i Fransa'da Muscat haline gelmiştir.

VIOGNIER (V-own-yay)

Kaliforniya bağlarına yeni eklenen bir üzümdür. Yetiştirilmesi çok zor olan bir üzüm türüdür.

Bu yüzden sadece birkaç bağda yetiştirilmektedir. Üzüm orta gövdeli beyaz bir şarap kazandırır / verir.

Baharat, çiçek ve narenciye (citrus) aromaları ile dikkat çeken bir üzüm türüdür.



PINOTAGE

Pinot noir ile hermitage üzümlerinin çaprazlanmasi ile oluşan üzüm, ve bu üzümden yapılan şarap, Güney Afrika kökenlidir. İngilizler ve Fransızlar tarafından önceleri beğenilmeyen bir üzümmüş, ama Güney Afrikalılar Pinotage'a, artık o eski direnc kırılmış, dünyanın başka yerlerinde de ekiliyor, yavaş yavaş kendine bir yer edinmeye başlamış.

Şarapların tadı da Merlot'dan daha az meyveli, Cabernet Sauvignon'dan daha koyu (renk ve içim) diyebiliriz.

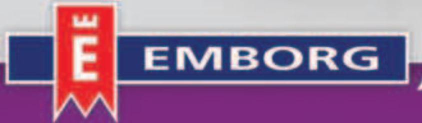
1941'de ilk kez üretime geçen, Güney Afrika ve özellikle Stellenbosch orjinli, çaprazlama sonucu elde edilmiş üzümden yapılan, biraz meyvemsi aromalı son dönemde bolca tüketilen net bir şaraptır.







Gerçek Avrupalı Krema



, *evinize gerçek lezzeti getiren marka*







T: +90 392 225 46 46 / +90 392 225 44 46 Küçük Esnaf Sanayi Sitesi, (BRTK arkası) Hasan Alçıcıoğlu Sokak, No: 30. Hamitköy / Lefkoşa







BÜLENT **AKGEZER**

Akdenizli Üzüm ve Şarap

İnsanlığın ilk zamanlarından beri insanlara güç, kuvvet, gayret, kısaca yaşam sevinci veren şarap, -arkeolojik veriler desteklemese de- bilinen en eski içki. Çünkü, şarap elde etmek için üzümün suyunu sıkıp bekletmek yeterli, diğer tarihi eskilere giden bir içki olan bira yapmak için tahılı kavurmak gerekiyor bu da ateşin teknolojisini gerektiriyor. Her ne ise; Şunu biliyoruz ki asma kültürü tarım kültürü kadar eski.

Önce üzüm meyvesinin elde edildiği asma bitkisi müşkülpesent bir bitki değil. Her türlü toprakta yetişiyor, Hatta zayıf, başka bitkilerin yetişmek için nazlandıkları topraklarda bile keyifle büyüyorlar, Fazla yağış gerekmiyor, hele yaz yağmurlarını hiç istemiyorlar. Güneş çok hoşlarına gidiyor. Bu tarif; "kışları yağışlı ve oldukça ılıman, yazları sıcak ve kurak" olarak bildiğimiz tipik Akdeniz İklimine denk düşüyor. Onun için Üzüm 'Akdenizli'dir.

Coğrafya'ya baktığımız zaman da dünyada asma, kuzey yarım kürede 30 derece ve 50 derece enlemler arasında yetişiyor. Bu kuşak, bütün bir Akdeniz bölgesinin üzerinden geçiyor. Yeni dünyada ise; Büyük Okyanus kıyılarında Kaliforniya ve Atlas okyanusu kıyılarında Florida bölgelerini kaplıyor, Güney yarımkürede ise 30° ve 40° enlemleri asma bitkisi arasında yetişiyor. Bu bölge ise Şili'yi, Güney Afrika'nın bir kısmını ve Avustralya'yı kapsıyor. Bu gün bütün bu bölge şarapları dünya tarafından biliniyor ve tüketiliyor.

Tabii Akdeniz bölgesi dışındaki bölgelerin şarabı çok yeni sayılabilecek zamanlarda, 18-19. Yüzyıllardan sonra tanınmaya başlıyor. Yani antik dünyanın şarabı da Akdenizlidir.

İlk asma bitkisinin ortaya çıktığı yerin, Güney Kafkasya ve yakın çevresi yani Mezopotamya, Ermenistan, Gürcistan arasında bir yer olduğu sanılıyor. Doğal olarak da üzüm bitkinin tanınmasıyla onun en doğal ürünü şarap da biliniyor. Çünkü şarap yapmak için üzümün suyunu çıkarıp bekletmek yeterlidir. Ek bir işleme, teknolojiye ihtiyaç yoktur.

Söylencelerde şarap:
Mitolojik hikâyeler ve kutsal kitapların aktardığı öyküler, bağcılık kültürü ve şarap üretiminin başlangıç coğrafyasına dair bilgileri bize veriyor.

Tevrat'a göre Nuh Peygamberin gemisi Tufan sonrası Ağrı Dağı eteklerinde kıyıya oturduğunda, gemideki keçiyi otlaması için kırlara salıyor. Keçinin orada kendi kendine yetişen bir bitkiyi yedikten sonra hoplayıp zıpladığını ve olağan dışı hareketler yaptığını görüyor.

Efsaneye göre keçiyi izleyerek bir kenardaki üzüm tanelerini gören Nuh, şaraplaşmaya başlayan üzüm tanlerini yiyor.

Nuh'un, şaraplaşmış üzüm tanelerini yedikten sonra son derece mutlu olduğunu gören şeytan, kıskançlıktan alevli nefesi ile asmaları kurutuyor. Ancak daha sonra yaptığı şeyden pişmanlık duyup asmanın yeniden hayata dönmesi için yapılması gerekenleri söylüyor.

'Nuh çiftçi idi, toprağı işledi, bir bağ kurdu ve şarap yaptı' diyor kutsal Tevrat Nuh'un tufandan sonra yaptığı işleri anlatırken.

İncil'de ise görkemli 'Kana düğününde suların şaraba dönüşmesi' sahnesi şöyle dile getiriliyor:

'Ve üçüncü gün Celile'nin Kana kentinde bir düğün vardı ve İsa'nın annesi oradaydı; İsa ve öğrencileri de düğüne çağırılmışlardı. Ve şarap tükenince İsa'nın annesi ona, Şarapları kalmadı dedi. İsa ona, kadın, benden sana ne? Benim saatim daha gelmedi, dedi. Annesi hizmetçilere, size ne derse onu yapın, dedi. Ve Yahudilerin geleneksel temizliği için oraya konmuş, her biri seksen ila 120 litre su alabilen altı taş su kabı vardı. İsa hizmetçilere, küpleri suyla doldurun, dedi. Ve onları ağızlarına kadar doldurdular. Ve hizmetçilere, şimdi bundan alın ve şölen başkanına götürün dedi. Onlar da götürdüler. Şölen başkanı şarap olmuş suyu tadınca ve onun nereden olduğunu bilmiyordu, (oysa suyu çıkaran hizmetçiler biliyorlardı;) şölen başkanı güveyi çağırıp ona dedi(ki): Herkes önce iyi şarabı, çok içildikten sonra da kötüsünü sunar; ama sen iyi şarabı şimdiye dek sakladın.

Mucizelerin bu başlangıcını İsa Celile'nin Kana kentinde yaptı ve yüceliğini gösterdi; öğrencileri de ona iman ettiler.

Destanların destanı İlyada'da şöyle anlatıyor bizim kör ozan bir şarap sunum sahnesini.





*'Güzel saçlı Hekamede, bir karma içki hazırladı.
Akhilleus'un Tenedos'u yakıp yıktığı gün,
Nestor, Tenedos'tan alıp getirmişti Hekamede'yi
Kadın önce bir masa çekti önlerine,
Güzel bir masa, göktaşından, cilalı,
Üstüne tunçtan bir kap koydu,
Bir de içkiye katık olacak soğanla sarı bal,
Yanına da kutsal buğdaydan yapılmış ekmek kodu.
Bir de iki ayaklı çok güzel bir kupa.
Altın kakmalıydı kupanın üstü.
Kulpu vardı tam dört tane.
Gagalıyordu her kulpu altından iki kumru.
Kimse kaldıramazdı onu, doluyken.
Yaşlı Nestor kolayca kaldırdı onu.
Kadın Pramnos şarabını kardı.
Üstüne tunç rendeyle keçi peyniri ufaladı.
Onun da üstüne beyaz un serpti.
Haydi, buyurun için dedi.
İçildi, yürek yakan susuzluk giderildi.
Sonra konuşuldu tatlı tatlı.*
Destanların destanının çağında şarap, üzerine yemin verilen bir nimet. Akhaların komutanı Agamemnon söylevinde şöyle diyor:
*'Güvendiğimiz erkekçe düşünceler, kararlar,
Arı şarapla yapılan antlar, el sıkışmalar'*

Kardeşi Menelaos'un yaralanması karşısında Akhalar'a cesaret vermek için Agamamnon şu sözleri söylüyor.
*'Çok değer veririm, İdomeneus Danaolar arasında sana
Savaşta, öbür işlerde ya da şölende
En seçkin Argoslular kıpkızıl şarabı
Kardıkları zaman sağraklarda, şerefe.
Gür saçlı Akhalar bir pay içerler bu şölende, Oysa kanasıya içelim diye hep dolu durur ikimizin tası.'*
Öte yandan;
'Gelir yersiniz kızarmış etleri bayıla bayıla, kanasıya dikersiniz bal gibi şarap dolu tasları'
Diye azarlıyor Troya önlerinde iyi savaşmayan ama şarap içme keyfini de ihmal etmeyen erleri Odysseus. Son olarak komutan Agamennon'un savaşa katılan bazı birlikleri tanımlarken;
'Ekmek yemez, kızıl şarap içmezler.'
Diye adeta aşağlıyor.


Karşı Konulamaz Lezzet
'Çikolata'



ALİ **ÖZÇİL**
FIH-GAU
Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğretim Görevlisi

Tanrıların besini, 'kahverengi altın', insanoğlunun çok geç keşfettiği ama hiç vazgeçemediği çikolata için yaptığı tanımlardan birkaçıdır. Çikolata, tropikal 'Theobroma Cacao' ağacının çekirdeğinden elde edilen çiğ ve işlenmiş gıdalardan oluşur.

Kakao kullanımı eski zamanlarda adeta bir uygarlık göstergesi sayılıyordu. Bu nedenle özellikle saray çevresinde tüketiminin çok fazla olduğu sanılmakta ve söz konusu döneminde çikolata henüz üretilmemişti ama kakao içmek bir mutfak kültürü olmasından öte bugünün terimiyle bir trend halindeydi. Günümüzde çikolatanın mutfakta özellikle de tatlı ve pastalarda kullanımı sınırsız. Çikolata güzel günlerimizin vazgeçilmez ikramı, lezzeti, mutlu bir günün anlamını artırarak daha da güçlendirmek için tüketimi sonsuza dek sürecek yiyeceklerden biridir.

Çikolatanın faydası, içinde bulunan ve flavonoid denilen antioksidanları barındırmasından ileri gelir. Antioksidanlar vücuttaki kimyasal olaylar sonucu ortaya çıkan ve hücreleri yıkıma uğratan serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltan enzimlerdir. Çikolata inkar edilemez bir karşı konulmazlık ve gizem...

Kremalı, ipek yapılı, koyu, siyah, zarif renkli, süper tatlı, zengin lezzeti, değişik umutlar uyandıran çikolatanın baştan çıkarıcı karakteri, duyguları uyandırabilir ve nabız atışını değiştirebilir. Dilinizin üstünde bir parça çikolatayı yavaş yavaş eritip, o coşku verici tadı sindire sindire almak, işte hayatın keyif verici yanlarından biri. Çikolata sadece muhteşem lezzetli bir yiyecek değil, aynı zamanda yararlı da. Çikolatanın kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede rol oynadığı belirtiliyor. Çikolata aynı zamanda zengin bir kalsiyum kaynağı ve bu da güçlü kemiklerin oluşmasını sağlıyor. Tabi ki çikolata içeriğinde çok fazla şeker bulunduran oldukça kalorili bir yiyecek olduğundan kararında tüketmeliyiz. Çikolata beyindeki serotonin seviyesini artırır ve mutluluk hormonu endorfini harekete geçirerek kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlıyor. Kadınlar erkeklere göre çikolatanın bu özelliklerine karşı daha duyarlıdır. Kimyacılar çikolatanın içindeki maddelerinin, insanın ruh hali üzerinde değer bir etki yarattığını söylüyorlar. İyi kalite çikolatalar kakao yağından yapılırlar ve kullanılan diğer doymuş yağlara nispeten yaklaşık üçte bir daha az kalorilidirler.

1876 yılında İsviçre'de Dainel Peter araştırmaları sonucu çikolataya süt katmanın keşfini yaparak bugünkü sütlü çikolatayı da bulmuştur. Bol nemli çok sıcak ve yağışlı tropik bölgelerin gölgelik yerlerinde yetişen kakao ağacının varlığına bağlı, kimileri için yalnızca hoş bir lezzet, kimileri içinse neredeyse ekmek kadar gerekli bir yiyecek. Kakao ağacının son ürünlerinden olan çikolatanın keşfi için zengin kakao likörü, kakao yağı, şeker ve vanilyadan oluşan özel karışım, değerli bir besin maddesidir.





2 KİŞİLİK

Tadımlık Gökkuşağı Tabağı

MALZEMELER

2 adet tost ekmeği
1 adet taze soğan
1 adet domates
1 yemek kaşığı balsamik sirke
1 yemek kaşığı zeytinyağı
20 gr kaşar peynir
Yarım adet kırmızı biber
Yarım adet yeşil biber
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Tost ekmekleri kızartılır. Domates, biberler ve taze soğan küçük küçük doğranır. Balsamik sirke, zeytinyağı, tuz, karabiber ilave edilerek karıştırılır. Kızarmış tost ekmeği üzerine konarak rendelenmiş kaşar peyniri de ilave edilerek sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



Piliçli Tortilla

2
KİŞİLİK

MALZEMELER
250 gr piliç göğsü
1 adet kırmızı soğan
Yarım adet renkli biber
4 adet tortilla ekmeği
4 yemek kaşığı sıvıyağı
1 yemek kaşığı haşlanmış mısır
1 yemek kaşığı haşlanmış bezelye
50 gr kırmızı çedar peyniri
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 tutam kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI
Piliç göğsü soğan ve renkli biberler jülyen şeklinde kesilir. Tavaya sıvıyağı konarak önce piliçler daha sonra soğan ve renkli biberler ilave edilerek pişirilir. Daha sonra haşlanmış bezelye, mısır, tuz ve baharatlar ilave edilerek karıştırılır. Tortilla ekmeğinin içine konup sarılarak üzerine rendelenmiş çedar peyniri eklenerek sıcak servis edilir.

Afiyet Olsun...

Kırmızı Şarap Soslu Bonfile



2 KİŞİLİK

MALZEMELER

400 gr bonfile
1 bardak kırmızı şarap
1 çay kaşığı hardal
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 çay kaşığı bal
3 yemek kaşığı sıvıyağı
1 yemek kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

Bonfileler hardal, sıvıyağı, tuz, karabiber ile marine edilip bekletilir. Diğer yanda kırmızı şarap tavaya konur, bal ilave edilerek çektirilir. Marine edilmiş bonfileler ızgara veya tavada arzu edilen şekilde pişirilir. Pişmesine yakın üzerine tereyağı konur. Servis yapılırken bonfilenin üzerine şarap sos dökülüp arzu edilen garnitürler ile birlikte sunulur.

Afiyet Olsun...



Ballı, Susamlı Piliç

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

250 gr piliç göğsü
2 çay kaşığı bal
3 yemek kaşığı sıvıyağı
30 gr susam
1 çay kaşığı zencefil
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğsü istenilen şekil verilerek bal, sıvı yağ, zencefil, tuz, karabiber ile marine edilir. Daha sonra tavada pişirilir. Pişmesine yakın susam ilave edilerek arzu edilen garnitürlerle sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

Yoğurtlu Kebap

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

250 gr kıyma(veya kuşbaşı et)
2 adet pide
200 gr yoğurt
2 çorba kaşığı tereyağ
1 tutam pul biber
2 dal maydanoz
1 adet domates
2 adet yeşil biber
1 tutam susam
1 tutam tuz

HAZIRLANIŞI

Pideler kare şeklinde kesilerek fırında kızartılır. Kıyma kavrulur ve yoğurt çırpılır. Tereyağı eritilerek içine pul biber ilave edilir. Isıya dayanıklı tabağın alt kısmına 1 kaşık konarak üzerine pide ve yine üzeri yoğurtla kaplanır. Daha sonra ocağa konarak üzerine kıyma dökülür. Pul biberli tereyağı gezdirilerek közlenmiş domates, biber, sumak ve maydanozla süslenerek sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...





Baklava Yufkası Eşliğinde Çipura Balık



2
KİŞİLİK

MALZEMELER
2 adet çipura balık
4 adet baklava yufkası
1 adet soğan
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI
Çipura balıklar temizlenip yıkanır. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ile marine edilir. Balıkların içine soğan ve limon konarak baklava yufkası şekillendirilerek üzerine yerleştirilir. 180 derecelik fırında 15 dakika pişirilerek sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



Kağıtta Sebzeli Çipura Balık

MALZEMELER

2 adet çipura balık
1 adet kuru soğan
4 adet cherry domates
Yarımşar adet renkli biber
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 adet limon
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 adet yağlı kağıt

HAZIRLANIŞI

Çipura balıklar temizlenip yıkanır. İçerisine soyulmuş kuru soğan, renkli biberler, cherry domates ve limon konarak üzerine sıvıyağı dökülüp yağlı kağıda sarılır. 180 derecelik fırında 15 dakika pişirilerek sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2
KİŞİLİK





FARKLI MALZEMELERLE HAYAT BULAN **TASARIM BIÇAKLAR...**

El yapımı KROP marka tasarım bıçaklar ECNP Galeri'de yılın ilk sergisinde meraklıları ile buluşuyor. Tasarımcı Ela Cindoruk ve Nazan Pak'ın atölye ve mağazasının da yer aldığı tasarım galerisi

ECNP Galeri, neredeyse her ay bir tasarımcıya ev sahipliği yapıyor. Bu ayın konuğu ise; KROP markasının yaratıcısı Sinan Tansal ve el yapımı tasarım bıçakları

Sap ve çeliğinin elle işlendiği, her birinin farklı tasarımlara sahip olduğu fonksiyonel bıçakların, aslında ilkel bir alet sayılan bir bıçaktan çok daha fazlası olduğuna şahit olacaksınız.

Kullanılmış malzemelerin yeniden biçimlendirilerek farklı amaçlar için değerlendirildiği ve dünyada up-cycle olarak tanımlanan geri dönüşüm felsefesini benimseyen Tansal'ın tasarımları, bu nedenle de büyük ilgi görüyor. Tasarımcı, ömrünü tamamlamış malzemelere, orijinal işlevlerini ve hikayelerini de katıp, bambaşka bir alanda yeni bir değer olarak hayat veriyor.

Sapların ergonomisi ve malzemesinin yanı sıra; dünya şeflerinin ilgisini çeken çelik kalitesi ve keskin yapısı ile ulaşılabilir, kişiye özel tasarımlar olması da markayı farklı kılıyor. Sinan Tansal, bıçağın aslında hayatımızda nasıl yer kapladığına ve önemine de vurgu yapıyor.

1 Şubat'ta başlayacak olan sergi, 24 Şubat tarihine ücretsiz olarak görülebilecek.



Sinan Tansal Hakkında

Mavi Sakal grubu müzisyenlerinden, film sektörüne yaptığı protez dişleri ile tanınan diş hekimi Sinan Tansal'ın çocukluğundan gelen bıçak merakı, onu önce sap tasarımı, sonra çakı ve nihayetinde dünyaca tanınan bıçak tasımlarına kadar getirdi. Farklı materyaller, geri dönüştürdüğü malzemeler ile yaptığı saplara, kendi işlediği çelik bıçakları ekleyen Tansal; 2014 yılında başladığı uğraşını üçüncü bir meslek olarak devam ettiriyor.

Tavuklu kişnişli (golyandro) Kabak kayığı

MALZEMELER

1 kg kabak
Yarım kg tavukgöğsü
1 bağ kişniş
2 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı zerdecal
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Kabaklar ortadan bölünüp orta kısmı temizlenerek kayık şekline getilir ve tuzlu suda haşlanır. Haşlanan kabaklar soğuk sudan geçirilerek tepsiye dizilir.
Tavuk göğsü küçük küçük doğranır. Bir baş soğan iki kaşık sıvı yağ ile pişirilir. Tavuk eti pişince üzerine 2 kaşık un serpilerek karıştırılır. Süt, zerdecal, tuz ve karabiber eklenerek muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirilir.
Hazırlanan harca bir demet golyandro doğranarak karıştırılır ve kabaklara doldurulur. 175 derecelik fırında pişirilir. Üzerine isteğe göre kaşar serpilebilir.

Afiyet Olsun.



Portakallı Kek

MALZEMELER

3 yumurta
1 bardak şeker
1 bardak yağ
1 bardak süt
1 bardak portakal suyu
1 portakal rendesi
Vanilya
Kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Şeker ve yumurta iyice çırpılır. Süt, yağ, portakal suyu ilave edilir. Un kabartma tozu vanilya ilave edilerek çırpma teliyle karıştırılır. Kalıplara dökülüp 160 derecede pişirilir

Bir tencereye yarım su bardağı süt konularak kaynatılır. 150 gram çikolata konularak çikolata eriyinceye kadar karıştırılır. Fırından çıkarılan kekler hazırlanan sosa batırılıp servise sunulur.

Afiyet Olsun.



Narenciye reçeli

MALZEMELER

1 kırmızı greyfurt
2 mandalina
1 kırmızı portakal
2 -3 çeşit değişik portakal
1 limon

HAZIRLANIŞI

Tüm meyveler yıkanıp düdüklü tencereye konur. Üzerini örtecek kadar su ilave edilerek düdüklüde yaklaşık yarım saat pişirilir. Piştikten sonra ezecek ile suyun içine meyveler ezilir ve süzülür. Bir bardak suya 1 bardak şeker ilave edilerek reçel kıvamına gelinceye kadar kaynatılır.

Afiyet Olsun.







Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.



Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...



Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant











Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours



0 533 848 61 61
0 548 848 44 44
www.akdenizcaretta.com
akdenizcaretta@hotmail.com
facebook: akdenizcarettabeach
AKDENİZ KÖYÜ - GİRNE



Head Chef
ÇİĞDEM**BOZKURT**

Vejeteryan & Vegan Beslenme

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve sütten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen genel isimdir. Vejetaryen diyetler; et, balık, kümes hayvanı içermez; vegan diyetler bunun ilerisinde yumurta ve süt ürünleri de içermez. hiçbir hayvansal besini ve ürünlerini tüketilmez, bitkilerle beslenilir. Vegan diyetini uygulayan bazı kişiler daha radikal ve sistematik olarak düşünürler:

Arıdan sağlandığı için balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edildiği için jelatini, süt içerdiği için çikolatayı tüketmezler. Hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar

Bitkisel kaynaklı besinleri sınıflayacak olursak:

Sebzeler, meyveler, sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık, fıstık, badem vs.), kurubaklagiller (mercimek, nohut, bakla vs.)

Hayvansal kaynaklı besinleri sınıflayacak olursak:

Kırmızı et, su ürünleri (balık, midye vs.), kümes hayvanları (tavuk, hindi, ördek vs), süt ve ürünleri (peynir, yoğurt, ayran, kefir vs.), yumurta.

Vejetaryen beslenme sağlıklı mı?

'Vejetaryen' et, balık ve kümes hayvanlarının ve bunlardan elde edilen ürünlerin tüketilmediği diyet anlamına gelen kapsamlı bir terimdir. Vejetaryen tarzı beslenme, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir.

Vejetaryen Beslenmenin Avantajları

Hayvansal kaynaklı gıdaların kolesterol ve doymuş yağ oranları yüksek olduğundan, bunların yer almadığı bir beslenme tarzında kalp damar hastalıkları riski, vejetaryen beslenmeyenlere oranla yüzde 30 daha düşüktür. Vejetaryen beslenme tarzını benimseyen kişilerin, fazla et-et ürünü tüketenlere göre yüksek tansiyon riski düşüktür.



Bunun sebebi olarak vejetaryen diyetlerinin toplam yağ,doymuş yağ ve kolesterolden fakir olmasının yanı sıra lif içeriği yüksek sebze, meyve ve kurubaklagil gibi besinleri içermesinden dolayı kan basıncının düzenlenmesinde etkili olan potasyum, magnezyum ve kalsiyumun bol miktarda vücuda alınması, sodyumun ise az olması gösterilmektedir. Bunun yanı sıra vejetaryen beslenme tipini benimseyen kişilerin, daha fazla lif içeriği ve sağlığa yararlı sert kabuklu meyveler ile bol miktarda antioksidan alımları sayesinde, vejetaryen beslenmeyen bireylere göre kanser, şişmanlık ve tip 2 diyabete yakalanma oranları vejetaryen olmayanlara göre daha az karşılaştıkları bir sorundur.

Vejetaryen Beslenmenin Dezavantajları

Vejetaryen beslenme tarzını uygulamak sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek anlamına gelmez. Tek yönlü bir beslenmenin elbette dezavantajları da olacaktır.Özellikle yüksek risk grubundaki kişilerde (bebekler,çocuklar ve hamileler) yetersiz beslenme sonucu Fe, Riboflamin, B12, Çinko, Kalsiyum ve Protein eksiklikleri görülmesi kaçınılmazdır. Bu eksiklikler; anemi, kemik erimesi, sinir sistemi bozuklukları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Felafel

MALZEMELER

300 gr nohut
200 gr yeşil mercimek
1 bağ yeşil soğan
1 bağ kişniş
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı paprika
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz
1 tutam karabiber
1 cay kaşığı yenibahar
150 ml zeytinyağı
Kırmızı lahana turşusu
Roka yaprakları

HAZIRLANIŞI

Nohutu ve mercimeği 1 gece önceden suda bekletin. Ertesi gün nohutu ve mercimeği 10 dakika kaynatın ve süzün. Bütün malzemeleri karıştırın ve rondoda çekin. Yuvarlak toplar halinde hazırlayın ve kızgın yağda kızartın.

Afiyet Olsun.



Kızarmış Sebze Dilimleri

MALZEMELER

1 adet kabak
100 gr un
1 şise maden suyu
Kekik
Tuz
Kabartma tozu
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Kabakları uzun şeritler halinde kesin. Tempura harcı için diğer malzemeleri karıştırın ve yoğun bir kıvam haline getirin. Sebzeleri bu harca bulayıp direk kızhın yağda altın sarısı olana kadar kızartın.

Afiyet Olsun.

Pancar Carpaccio

MALZEMELER

3 adet büyük pancar
Maldon tuz
3 diş sarımsak
Zeytinyağı
Karabiber
Taze kekik
Roka yaprakları
Kavrulmuş çam fıstığı
Keçi peyniri
Portakal dilimleri
Cherry sirkesi

HAZIRLANIŞI

Pancarların kök kısmını kesin ve alüminyum folyo üzerine dizin. Üzerlerine zeytinyağı, birer diş sarımsak, maldon tuz, karabiber ve taze kekik dalları koyun ve sarın. 160 C fırında 50 dk pişirin ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra bir kağıt peçete yardımı ile kabuklarını soyun ve ince ince dilimleyin. Tabağa alın üzerine cherry sirkesi gezdirin ve maldon tuz serpin. Ardından üzerini roka yaprakları, keçi peyniri, portakal dilimleri ve kavrulmuş çam fıstığı ile süsleyin.

Afiyet Olsun.



Enginarlı ve Kuşkonmazlı **Kinoa Salatası**

MALZEMELER

100 gr kinoa
2 adet haşlanmış enginar kalbi
½ bağ roka
½ bağ kişniş
Kırmızı lolorosso
Yeşil lolorosso
3 adet haşlanmış kuşkonmaz
Cherry domates
Salatalık
Zeytinyağı
Taze limon suyu
Maldon tuz

HAZIRLANIŞI

Kinoayı kaynayan suya atın. Lapa gibi olmadan ve bütün suyunu çekmeden şişince süzgeçte süzün. Bir kabın içerisinde önce kinoları zeytinyağı maldon tuz ve taze limon suyu ile tatlandırın. Ardından diğer malzemeleri ekleyin ve biraz daha zeytinyağı, tuz ve limon suyu ekleyin. Ardından karıştırıp servis edin.

Afiyet Olsun.



SERDAR **ÇELENK**
Turist Rehberi
Ege Gastronomi
Turizmi Derneği Başkanı

KEMERALTI

Tarihle Lezzet Arasında Kaybolmak

Kaybolmak insanın kafasında negatif çağrışım yapsa da, Kemeraltı'nda kaybolmak keyifli bir şeydir. Düşünsenize 14 bin 500 ticarethanenin bulunduğu, 85 bin kişinin yaşadığı, dünyanın en eski ve en büyük çarşısındasınız. Bir anda kendinizi kaybediyorsunuz. Bilerek ve isteyerek...

Gerçekle hayal arasında bir yerdesiniz. Adeta bir masal denizinde yüzüyorsunuz. Etrafınızı rengarenk bir dünya çevirmiş. Başınızı sağa çeviriyorsunuz, bir tenekeci plastik dünyasına karşı savaş veriyor. Sol yanınızda mis gibi dibek kahvesi kokuları. Bir insan seline kapılmış gidiyorsunuz Kemeraltı'nın rengarenk dünyasında.

İzmir'in tarihi kadar eski bu çarşıda, başlangıcından günümüze kadar kesintisiz bir ticaret süregelmiş. İzmir'in tarihi Kemeraltı Çarşısı, kapsadığı 270 hektarlık alanda, 230 değişik iş kolunda, 800 bini aşkın ürün çeşidinin sunulduğu 14 bin 500 işyeri sadece ülkemizin değil, dünyanın en eski tarihi çarşısı olma ünvanını koruyor. Adeta bir şehir Kemeraltı. Hergün çalışmak için 85 bin kişinin geldiği bir şehir.


W.C
VISIT US UPSTAIRS
ÜST ÇARŞIYA ÇIKAR



Satıcılarla alıcıların hala sıcak bir ilişki içinde alış veriş yaptığı Kemeraltı Çarşısı'nda, yapılan ticaretten öte adeta bir terapi söz konusudur. Düğün ve sünnetler için topluca gidilip alış veriş yapılan, ama mutlaka bunun lezzetli bir yemekle taçlandırıldığı bir yerdir.

Camileri ayrı güzeldir, hanları ayrı. Yahudi cemaatinin aktif ibadet edilen havraları da buradadır, içinde huzur bulacağınız camiler de. Velhasıl ayrı bir dünyadır Kemeraltı.

Evde televizyon izleyeceğinize, gelin birlikte bir kemeraltı turu yapalım. Kemeraltı labirentinde gezerken hem 600 yıldan eskiye giden tarihini soluyalım, hem de muhteşem esnaf lokantalarında lezzet avına çıkalım.

İzmir'in sembolü Saat Kulesi'nin de bulunduğu Konak (Atatürk) Meydanından turumuza başlayalım. Tarihi Vilayet Konağı, Saat Kulesi, Yalı (Ayşe Hatun) Camisi Konak meydanının süsleri. 2. Abdülhamit'in tahta çıkışının 25. Yılı olan 1901 yılında yapılan Saat Kulesinin saatleri altı günde bir mekanik olarak kurulmak zorunda.

Artık Kemeraltı'nın arka sokaklarında kaybolma ve eşsiz lezzetlerini tatma zamanı.

Bir yandan özel yiyeceklerin tadına bakarken, diğer yandan da onun neden meşhur olduğunu, nasıl yapıldıklarını öğrenmek, gizemlerini keşfetmek gerek.

İlk durağımız badem, ceviz ve Antep fıstığı ezmesi yapan Elgani. Bu tek kişilik fabrikada saf tadların nasıl imal edildiklerini öğreniyoruz. Birkaç adım sonra, serpme börek yapımını ustasından izlerken, otlu-peynirli, kıymalı tül gibi ince açılmış böreklerin pişmesini sabırsızca bekliyoruz. Diğer lezzet durakları da bizi bekliyor. Söğüş İzmir'e has bir yiyecek. Adı büyük olan değil, tadı büyük olan Değer Söğüşcüsü bizim tadım yapacağımız yer.

Beyler sokağındaki keşfimiz bizi Salepçioğlu Camisine götürüyor. Barok tarzında yüzyılın başında yapılmış bu cami kalem işleri ile ünlü. Bu camiye aşık olacaksınız. Yola devam.

İzmir'in ilk Fotoğrafçısı Hamza Rüstem'in aynı adlı pasajdaki Fotoğrafçı dükkanını ziyaret ediyor ve tarihini öğreniyoruz. Kendilerinden üst kattaki müze-odalarını açmalarını rica edip, yüzlerce fotoğraf makinası ve malzemeyi görme olanağını buluyoruz.

Biraz susadık galiba. Başdurak'ta köşebaşında gerçek meyvelerden sıkılmış meşhur Karadut şerbetinin tadına varıp, Kestane Pazarı'na devam ediyoruz. Önünden geçerken insanların ağzı sulanan meşhur Kemeraltı Turşucusu Tahsin'in önünde durmadan yürü-











mek imkansız. Her türlü meyve ve sebzeden oluşan turşular önümüzde adeta bir tablo gibi duruyor. Fotoğrafçılar iş başına !

Kardeşler Köftecisi etin kalitesinden ödün vermeden sunuyor leziz köftelerini. Tabii ki tadına bakacağız. Birkaç adım ötede Numan Pide sipariş verdiğimiz otlu-peynirli ve kavurmalı kapalı pidelerimizi odun ateşinde pişirmeye başladı bile. Tadına doyamadınız değil mi ? Ama daha başka lezzetler var sırada.

Abacıoğlu Han bir sonraki durağımız. Burada size bir süprizimiz olacak. 250 yıllık bu handa Ayşa Boşnak Börekçi-si'nin nefis Boşnak Mantısını tadacağız. Tarihi ve pırıl pırıl bu mekanın üst katını da gezerek tarihi hissediyoruz. Yola Cafe, Lesmire Abacıoğlu'nun diğer keyifli mekanları.

Kemeraltı bir derya, bir hazine. Gezdikçe daha derinlere inersiniz.

Artık cıvıl cıvıl kaynayan Hisarönü'ne doğru yola çıkma zamanı. Ama Her türlü yiyeceğin en tazesinin satıldığı tarihi Havra Sokağı'da uğramadan olmaz. Fotoğrafçılar için adeta bir cennet. Kemeraltı dünyanın en büyük AVMsi ise, Havra sokağı da onun yiyecek içecek departmanı. Sebzenin, meyvanın, balığın en tazesi, en hesaplısı hep burada oldu.

Yavaş yavaş yönümüzü Hisarönü'ne çeviriyoruz. Hisarönü yaklaşık 2 bin 400 yıl önce İzmir'in limanının, dolayısı ile merkezinin olduğu yer. Günümüzden 250 yıl öncesine kadar da bu konumunu korumuş. Anadolu'dan gelen malların depolandığı ve gemilere yüklendiği Kızlarağası Hanı, bitişiğindeki Hisar Camisi gezip göreceğimiz son iki nokta. Eskiden hemen deniz kenarında olan bu hanın bir yanında liman, bir yanında da İzmir'in meşhur Ok Kalesi bulunuyordu.

Ama Abbas Usta'nın kurufasulya ve pilavını tatmadan, önünde kuyruk eksik olmayan Hisarönü Şambalicisi'ne uğramadan turumuzu bitirmiyoruz.

Tarihi hanlar, camilerin güzelliklerini görme olanağı bulacağımız gezinizi, Kızlarağası Hanı'nın üst katına çıkmadan tamamlamayın. Saatlerin nasıl geçtiğini anlamazsınız burada. Bana göre bir terapi merkezi burası. Tüm dertlerinizi, tasalarınızı unuttuğunuz.

Kemeraltı'nı gerçekten gezdiğinizde ise, bu yazıdan çok daha fazlasını bulacaksınız. Kemeraltı'nı keşfe çıktığınızda gözünüz de, gönlünüz de, karnınız da doyacak.

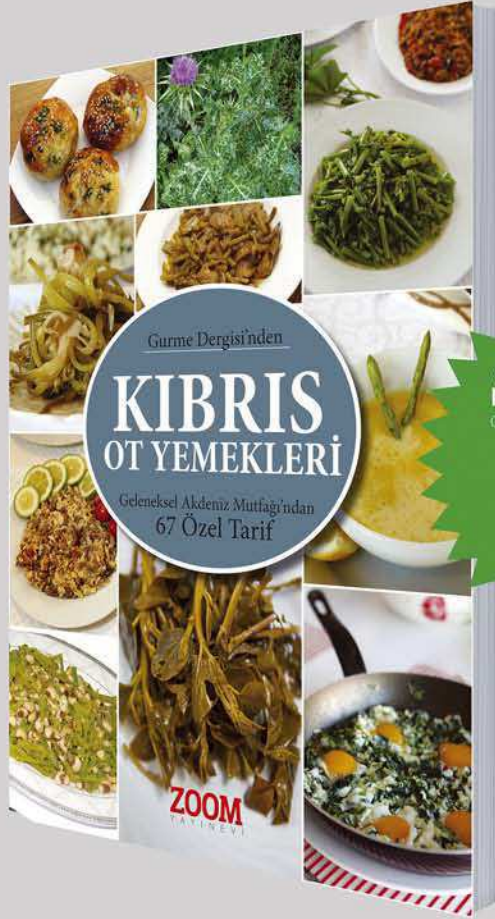






KIBRIS OT YEMEKLERİ

GURME DERGİSİ



Gurme Dergisi'nden
Kıbrıs Ot Yemekleri
Geleneksel Akdeniz Mutfağı'ndan

67 ÖZEL TARİF



BU KİTAP, KIBRIS'TA OT KÜLTÜRÜNÜN GELECEK NESİLLERE TAŞINMASINA KATKI KOYMASI AMACI İLE HAZIRLANMIŞTIR. **KIBRIS OT YEMEKLERİ** KİTABI İÇERİSİNDE YER ALAN TARİFLERİN TAMAMI DENENMİŞ VE BİREBİR ÖLÇÜLERİNDE ANLATILMIŞTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Avakado Mousse Tart



MALZEMELER

Tart Hamuru İçin
200 gr Un
100 gr Tereyağı
1 adet Yumurta
5 gr Tuz
30 ml Su

Avakado Mousse İçin
5 adet olgun avokado
1 adet Yumurta Beyazı
5 gr Akçaağaç şurubu
100 gr Mascarpone peyniri
1 diş Sarımsak
10 ml Limon suyu
Tuz
Karabiber
(ağız tadınıza göre)

HAZIRLANIŞI

Tereyağını elinizle una yedirin. Ortasına çukur açıp, 1 yumurta1 su ve tuz ekleyip, hamur elde edin. Dolaba koyup dinlendirin.
Dinlenen hamuru oklavayla açın, tart kalıbının içine yerleştirin. Dibine doğru bastırın. Çatal yardımı ile gözenekler açın. Dışarıda kalan hamuru kesin. Üzerine yağlı kağıt ve bakliyat koyup 180 derece fırında 8 dakika pişirin (blind baking).
Tart hamurunu fırından çıkartıp, ortasındaki bakliyatları alın. Ortasının pişmesi için 2-3 dakika daha fırına atın.
Avakado, akçaağaç şurubu, mascarpone peyniri, sarımsak, limon suyu, ve baharatları mikserde pürüzsüz olacak şekilde püre haline getirin. Yumurta beyazını beyaz bir tutam tuz ile köpük haline gelene kadar çırpın ve hazırladığınız püreye yedirin.
Avocado mousse'u sıkma torbasına alıp önceden hazırlayıp soğuttuğunuz tartlara doldurun. Dilediğiniz yeşilliklerle süsleyip servis edin.

Afiyet Olsun.

Brioche

MALZEMELER

550 gr Un
250 gr Tereyağı
60 ml Süt
4 adet Yumurta
55 gr Şeker
10 gr Kuru Maya
10 gr Tuz

Üzeri için;
1 adet Yumurta Sarısı

HAZIRLANIŞI

Unu tuzla birlikte eleyin ve şekerle birlikte harmanlayın. Mayayı reçetedeki sütten bir miktarı ile karıştırıp çözdürün.

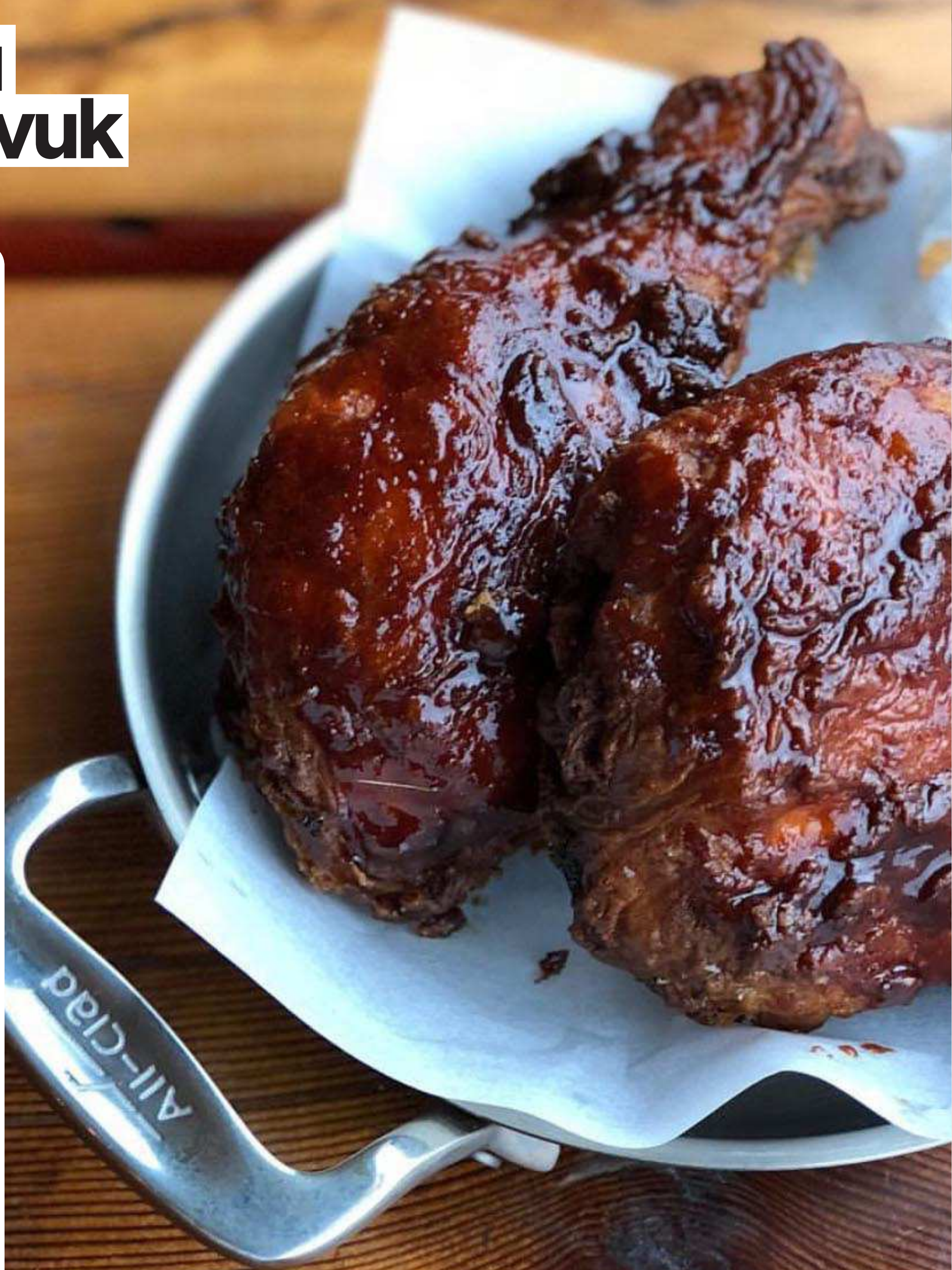
Tüm malzemeyi ekleyip elastik ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar yaklaşık 15 dakika kadar yoğurun. Hamuru 6 eşit parçaya bölüp yuvarlayın ve tepsiye dizip ılık bir ortamda mayalandırın.

Mayalandıktan sonra üzerine yumurta sarısı sürün. 180 derece önceden ısıtılmış fırında içi iyice çekene kadar pişirin.

Afiyet Olsun.

Çin Usülü

Barbekü Soslu Tavuk But



MALZEMELER

1 kg tavuk but
1 kutu plum sos

Marine İçin
25 gr soya sos
15 gr bal
15 gr hoisen sos
15ml beyaz şarap sirkesi
8 ml dry sherry
1 tblsp chinese five-spice
15 gr Şeker

HAZIRLANIŞI

Tavuğu marinasyon malzemeleriyle marine edip ve buzdolabında iki saat bekletin. Daha sonra tepsiye dizip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45 dakika pişirilmeye koyun.
Kızardıktan sonra tavukları çevirip tepsinin içindeki sosu kaşık yardımı ile tekrardan üzerlerine gezdirin.
Son 15 dakika fırın ısısı 230 C ye artılarak plum sosu fırçayla tavuk butlarına sürün, güzel kızarması için 5 dakikada bir tavukları çevirip devamlı sos sürmek gerekir.
İyice kızarmış tavuk butlarını çukur bir tabağa alın ve tepsideki sosu üzerine dökün.

Afiyet Olsun.

Kekikli Dereotlu Ayvalık Favası

HAZIRLANIŞI

Soğanı zeytinyağı ile orta ateşte terletin.Suda bekletilmiş, süzdürülmüş ve tekrar yıkanmış kuru baklaları ilave edin.
Su, tavuk suyu, şeker, kakule, tuz ve karabiber ilave edip kaynamaya getirin. Kaynadıktan sonra ateşi kısın ve kısık ateşte yaklaşık 1-1,5 saat pişirin. Pişme esnasında gereğinden fazla su çekerse ilave edin.
Baklalar yumuşadığı zaman ateşten alın ve sıcak halde iken süzgeçten süzerek pürüzsüz bir kıvam elde edin. İçine kekik ve dereotu ilave edin ve tadlandırın. Buzdolabında 30 dakika soğuttuktan sonra limon dilimi ile birlikte servis edin.

Afiyet Olsun.

MALZEMELER

350 gr Kuru Bakla
100 gr Soğan
1 adet Kakule
700 ml Su
¼ bağ Dereotu
3 dal Taze Kekik
10 gr Şeker
50 ml Zeytinyağı
Tuz
Karabiber (Tercihe göre)
¼ adet Limon

Levrek Ceviche



MALZEMELER

1 adet Deniz Levreği
5-10 dal Dereotu
1 adet Kırmızı Soğan
3 adet Lime
Tuz
Karabiber (Ağız tadınıza göre)
2 yemek kaşığı Sızma Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Deniz levreğinin filetosunu çıkarıp derisini alın. Balığı ince ince dilimleyin. Lime suyunu çıkartın. Lime suyuna balıkları yatırıp tuz ve karabiber ile tadlandırın.

10 dakika marine olması için buzdolabında bekletin. 10 dakika sonra balıkları lime suyundan alıp zeytinyağına koyun, balıkları yıkamayın. Zeytinyağındaki levrekleritabağa alın. Dereotu, kırmızı soğan ve maskolin yeşilliklerle süsleyip servis edin.

Afiyet Olsun.

2018 FUAR TEMASI
Kültür Turizmi





TRAVELEXPO
ANKARA

3.ULUSLARARASI

TURİZM FUARI

22-25 MART 2018

ATO CONGRESIUM

ZİYARET SAATLERİ 10:00-19:00

DESTEKLEYENLER



www.travelexpoankara.com

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) İZNİ İLE DÜZENLENMEKTEDİR



Yüksek Gıda Mühendisi
İHSAN**EROL**ÖZÇİL



GIDA GÜVENLİĞİNDE **HACCP SİSTEMİ**

Genel olarak baktığımızda gıda kaynaklı hastalıkların bütün dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu oluşturduğu görülmektedir. Bu yüzden gıdalarda güvenirliliğin sağlanmasında uygulanmakta olan son ürün kontrolü ve işlem kontrolü gibi alışagelmiş yaklaşımlar artık yeterli olamamaktadır.

Gıda endüstrisini daha etkili kalite kontrol sistemlerini uygulamaya iten en önemli nedenler arasında ilk sırayı, patojenik bakterilerle kontaminasyon veya mikrobiyel bozulma nedeniyle oluşan gıda zehirlenmesi vakalarının çokluğu ile bozulma nedeniyle oluşan gıda kayıpları ve ekonomik ölçüler oluşturur. Tüketime sunulan her gıda ürününün ancak çok küçük bir miktarını analiz edebilme durumu göz önüne alındığında sürekli analiz sisteminin insan sağlığı açısından yalnız başına tam bir güvence sağlamadığını bilmek gerekir. Bu sebeple tüm işlem aşamalarını daha sistematik bir şekilde ele alan ve önleyici nitelikte bir metoda ihtiyaç duyulmaktadır. Gıda üretiminde, gıda güvenliği, ürünü kullanan tüketicinin mutlak talebidir. Bunu sağlamak için Gıda Güvenliği Kontrol Sistemi kurulmak zorundadır. HACCP (Hazard Analysis of Critical Points), Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları işte bu ihtiyaca cevap veren bir yönetim sistemidir. Bir yönetici, işletmesinde sürekli olarak, hijyen standartlarına uygun üretim yapılmasını ve üretip sattığı her parti ürünün güvenli olmasını istiyorsa Gıda Güvenliği Kontrol Sistemi'ni kurmalı, sürekliliğini sağlamalı ve desteklemelidir. Tehlike analizleri sırasında, kuruluş, ön gereksinim programlarının birleşimi, operasyonel ön gereksinim programları ve HACCP planı ile tehlike kontrolünü sağlamak için kullanılan stratejiyi belirler.

HACCP ile amaçlanan, insan sağlığını olumsuz etkileyebilecek unsurların saf dışı bırakılması için önlemlerin alınmasıdır. İncelenme sırasında, gıda zincirindeki tüm aşamalar dikkate alınmaktadır. Bu aşamalar, ön hazırlık, hazırlık, üretim, taşıma, depolama, ambalajlama, muhafaza, ve sevkiyat şeklinde sıralanabilir. Her aşamada hijyen koşullarına uyum esastır.



Yapılan çalışmalar sonucunda **HACCP şu faydaları sağlar:**

· Gıda Üretim Sertifikasyonu'nu almanızı ve Bakanlığın ilgili mevzuat ve gereksinimlerine uygun şekilde çalışmanızı sağlar.

· Gıda güvenliğini için etkili bir uygulama metodu: Kimyasal, fiziksel ve mikrobiyolojik riskleri ortadan kaldırarak, güvenli gıda üretimini sağlar.

· Gıda güvenliğini sağlamak için etkin bir yöntem: Gıda güvenliği problemlerinin çözümü için harcanacak para ve zaman kaybını önler.

· Proseslerin kritik aşamalarını değerlendirme imkanı verdiği için güvenli olmayan ürün üretebilme riskini azaltır.

· Müşteri güveninin ve memnuniyetinin sağlanması: Pazar payının yükselmesini sağlar.

· Kritik Kontrol Noktaları belirleyerek, esneklik ve tecrübeleri artırması; maliyetleri azaltıp kar oranlarını artırması

· Kontrolsüz üretimden doğan ürün kayıplarını azaltır.

· Problemleri tespit etmek ve çözmek için sistematik bir yaklaşım; potansiyel tehlikeler en başta ortaya çıkarılır ve giderilir.

· Proses kontrolün dokümanlarla kanıtlanmasına olanak verir; kalite güvence sistemine kolaylıkla adapte olması ve FAO (Food&Agriculture Organization) WHO (World Health Organization) onay görmesi.

· Yürürlükte olan yönetmeliklere uygun olarak çalışılmasını sağlar.



Kısırlığın Temel Nedeni BESLENME

Erkek kısırlığı pek çok nedene bağlı

Evli çiftlerin herhangi bir korunma yöntemi olmaksızın bir yıllık düzenli ilişkiye rağmen çocuk sahibi olamamaları 'kısırlık' olarak değerlendirilir. Kısırlığın halen bilinmeyen nedenleri olmakla birlikte; sperm fonksiyon bozukluğu, varikosel, enfeksiyonlar, sperm kanal darlığı, hormonal bozukluklar ve genetik hastalıklar bu durumdan sorumludur. İleri yaş, sigara alışkanlığı ve alkol bağımlılığı, sağlıksız beslenme ve yaşam koşulları sperm fonksiyon bozukluğuna yol açan faktörlerdir ve kısırlık oluşumunda önemli rol alabilir.

Obezite ve yağlı beslenme sperm yapısını bozuyor

Vücut ve testis metabolizması arasında paralellik olduğu, yapılan bazı deneysel çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Bu nedenle sağlıksız beslenme koşulları nedeniyle vücut metabolizmasının yavaşlaması, sperm kalitesinin de zarar görmesine yol açabilir. Beslenmede ağırlıklı olarak yağlı yiyeceklerin tüketilmesi, trans yağ asitleri ve doymuş yağların tercih edilmesi testisin yağ metabolizmasını olumsuz etkilemektedir. Yine son yıllarda yapılan araştırmalarda olumsuz beslenme şartları ile ortaya çıkan obezitenin,

hem spermin moleküler-fiziksel yapısını, hem de doğacak bebeğin gelişimini etkileyerek kısırlığa zemin hazırlamaktadır.

Sağlıklı beslenme kısırlık tedavisinin bir parçası

Sağlıksız beslenme tarzıyla oluşan ve serbest oksijen radikalleri olarak adlandırılan zararlı maddeler, sperm DNA'sında hatalı kodlamalara yol açmaktadır. Beslenmenin üreme sağlığı üzerindeki etkilerinin tespitinden bu yana; kısırlığın tedavisi sırasında tüketilen gıdalar da önem kazanmıştır.

İşlenmiş etler yerine balık, taze sebze ve meyve...

Sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş ürünler, sperm kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yağ içeriği bol olan işlenmiş etlerin, soya ürünlerinin ve tatlılar semen kalitesini düşürücü özelliktedir. İşlenmiş etlerde; doymuş yağ asitleri, koruyucu maddeler ve hormonal artıklar bulunmaktadır. Doymuş yağ asitleri, vücuttaki serbest oksijen radikallerinin artmasına sebep olarak sperm kalitesini düşürür. Bu durumun aksine özellikle soğuk deniz balıklarının tüketilmesi; sperm sayı ve şekline olumlu etki sağlar. Ayrıca sebze ve meyvenin düzenli olarak beslenme programının içinde yer alması, etin yeterli miktarda tüketimi, doymuş yağlar ve işlenmiş gıdalardan uzak durulması sperm kalitesini artırmaktadır.

> *Kısırlık, tüm dünyada birçok hastalık ve nedenle yaklaşık 60-80 milyon çifti etkileyen bir sağlık sorun. Çiftlerin yaklaşık yüzde 40'ında kısırlık nedeni erkek faktörü kaynaklı. Hastalıklardan ve başka nedenlerden bağımsız olarak sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve kalitesiz bir yaşam tarzı da kısırlığa yol açan riskler arasındadır.*

Memorial Diyarbakır Hastanesi Üroloji Bölümü'nden Doç. Dr. Necmettin Penbegül, erkek kısırlığının nedenleri ve tedavide beslenme faktörünün önemi hakkında bilgi verdi.

Bu besinler erkek kısırlığı ile savaşıyor

Coenzyme Q, karnitin içeren bazı besinlerin erkek kısırlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığı bilinmektedir. Bunlar;

1. Kuzu eti başta olmak üzere kırmızı et ve et ürünleri

2. Süt ve süt ürünleri

3. Balık ve özellikle de soğuk deniz balıkları

4. Organik kümes hayvanları

5. Antioksidanlardan zengin meyve ve sebzeler

6. Karnitin içeren buğday ve buğday ürünleri

7. Coenzim Q içeren brokoli, karnabahar, susam, yer fıstığı gibi yağlı tohumlar



SEDA**SÖKER**ALTUĞ





PAUL BOCUSE

11 şubat 1926 yılında Lyon yakınlarında doğan ünlü şefi geçtiğimiz ay uzun zamandır tedavi gördüğü Parkinson hastalığından kaybettik.

Fransız mutfağına 1970'li yıllar da getirmiş olduğu yenilikçi Nouvelle Couisine akımı ve tabaklarda ki görsel sanatla Fransız Mutfağı'nın Babası olarak anılmaktadır. Dünya onu 'Gastromi dünyasının papası' olarak tanıyor.

2011 yılında CIA Culinary Institute of America tarafından, Yüzyılın Şefi Ödülüne layık görüldü.

İlk Michelin Yıldızını 1961, ikincisini 1962 ve üçüncüsünü 1965 yılında alıp sonrasında 50 yıla kadar kaybetmeden elinde tutan tek şef Paul BOCUSE'tür.

1975 yılında yapmış olduğu üstü milföy kaplı trüff çorbası ve Fransız Mutfağı'nın yurtdışında iyi tanınmasına destek olduğu için zamanının Fransa Başkanı Valery Giscard d'Esta-ing tarafından 'Onur ödülü'ne layık görüldü.

Aldığı ödüller, yazdığı kitaplar, restoranlar ve Fransa başta olmak üzere dünyanın birçok yerinde açtığı gastronomi eğitimi veren okullarıyla sadece Fransa değil; dünya mutfağının gelişiminde çok büyük etkisi olmuştur.

Geleneksel mutfağı daha sağlıklı, hafif, lezzetli hazırlamasının yanında sunumuna da ağırlık vermesi hatta tabakta yiyemeyeceğiniz şey olmamalı fikrini dünyaya öğreten kişidir .

Çok çalışkan, esprili ve mutfağı çok seven bir şef, bilgilerini paylaşan paylaştıkça daha da adını büyütün bir şefi kaybettiğimize ben de çok üzüldüm.

Lyon'a gittiğimde restoranlarından bir kaçına gitme şansım olmuştu. Lezzetli yemekleri, güzel sunumları, centilmen ve nazik ilgilerine hayran kalmıştım.

Fransa'daki sevdikleri ve şeflerinin başı sağolsun.



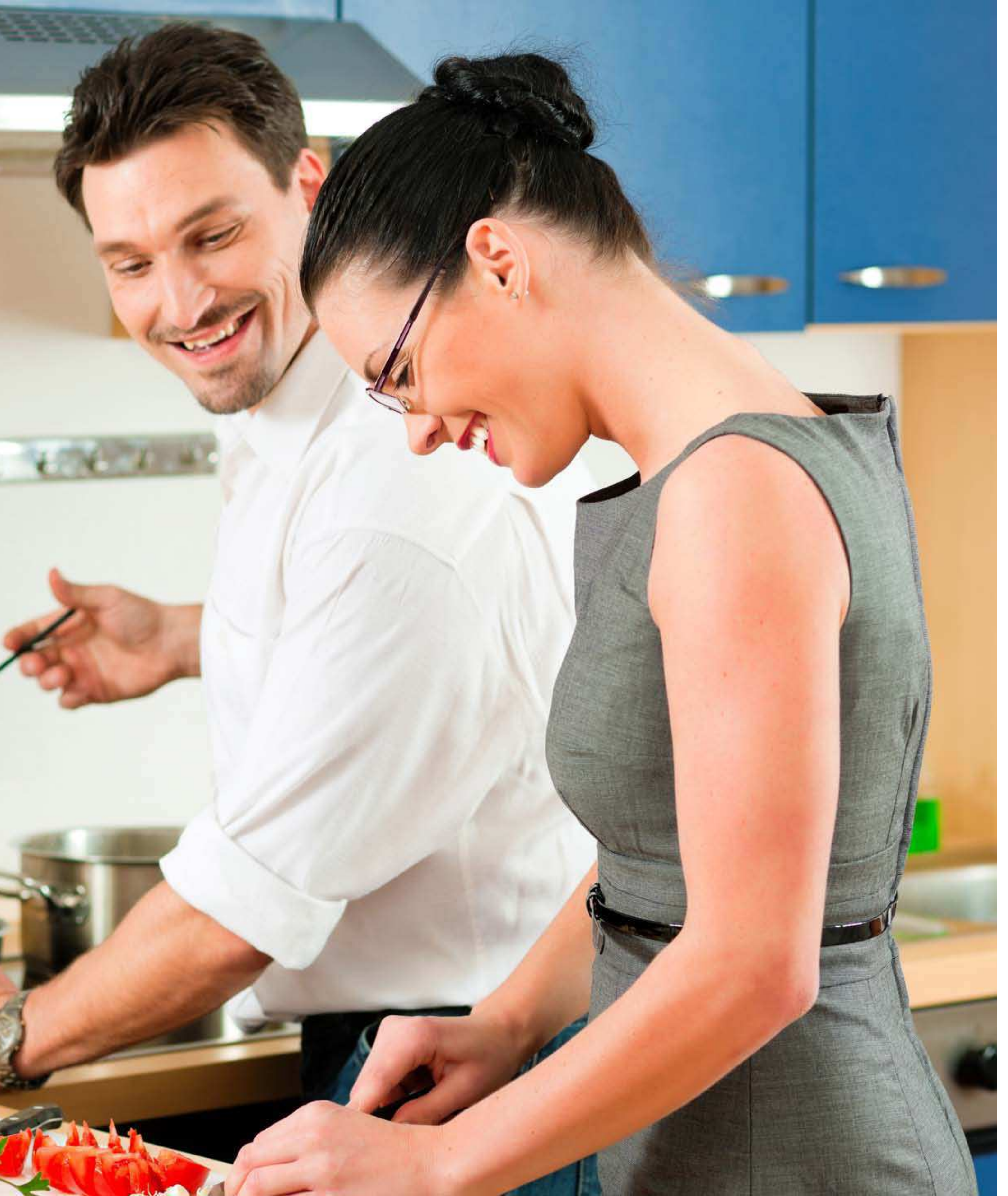
Ünlü Fransız şef, Fransız mutfağına 1970'li yıllar da getirmiş olduğu yenilikçi Nouvelle Couisine akımı ve tabaklarda ki görsel sanatla Fransız Mutfağı'nın Babası olarak anılmaktadır.

Aşkın Tarifi Sağlıklı Sofralarda Gizli!



Sevgililer Günü'nü evde kutlayanlar hem görüntüsü hem de lezzetiyle dikkat çeken sofralar hazırlamak için bugünlerde özel tariflerin peşine düşüyor. Bu yazı ile çorbadan tatlıya uzanan pratik, lezzetli ve sağlıklı menüsüyle sevgililere şölen tadında bir akşam yaşayacak.

Sevgililer Günü'nde evde baş başa bir program yaptıysanız, başrollerden birinde mutlaka leziz bir sofra olacaktır! Peki, bu sofrada neler olmalı? Waternet Sağlıklı Yaşam Uzmanı Diyetisyen Canan Aksoy, çorbadan tatlıya uzanan pratik, leziz ve sağlıklı tarifler paylaştı.



Başlangıç

Balkabağı Çorbası

Balkabağını genellikle tatlı olarak tüketmeye alışkınız ancak çorba olarak hem leziz hem de çok sağlıklı.



MALZEMELER

2 avuç dolusu temizlenmiş balkabağı
1 küçük patates
1 orta boy soğan
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı kırmızıbiber
1 çay kaşığı karabiber
Yağ
Yarım Muskat
3 su bardağı su

HAZIRLANIŞI

Bir çay kaşığı karabiberi, iki çorba kaşığı yağda kavurun. Bir küçük patates ve iki avuç dolusu temizlenmiş balkabağını tencereye koyup biraz daha kavurmaya devam edin, ardından üç su bardağı su ilave edip kabaklar yumuşayana dek arada karıştırarak pişirin. İçine yarım muskat rendeleyip blender'dan geçirin. Sevdiğiniz kıvama göre biraz daha su ilave edebilirsiniz.

Afiyet Olsun.



Ana Yemek

Hardal Soslu Piliç Pirzola

Piliç yerine hindi eti de kullanabileceğiniz bu yemek, kaliteli bir protein kaynağı olduğu gibi doymuş yağ içeriği de oldukça düşük.

MALZEMELER

2 adet piliç pirzola
1 çorba kaşığı hardal
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı elma sirkesi
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuzu çırpın

HAZIRLANIŞI

Bir çay kaşığı tuzu çırpın. İki adet piliç pirzolayı bu karışıma bulayıp 30 dakika dinlendirin. Tavaya iki kaşık zeytinyağı koyup tavuk pirzolaları altın sarısı bir renk alıncaya kadar pişirin, ardından önceden 200 dereceye ayarlanmış fırında 15 - 20 dakika daha pişirin.

Afiyet Olsun.

Salata

Ispanaklı ve portakallı Salata

Yeşil, turuncu ve kırmızı renkli bu salata lezzeti kadar görüntüsüyle de sofranızdaki güzellikleri çoğaltacak.

MALZEMELER

1 avuç ıspanak
Yarım adet roka
Yarım demet kıvırcık marol
1 portakal
Yarım nar
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

Bir avuç ıspanağın yaprak kısımlarını doğrayın. (Bebek ıspanak kullanırsanız saplarını da ekleyebilirsiniz.) Yarım demet roka ve yarım demet kıvırcığı da doğrayıp ıspanakla karıştırın, ardından salata kâsesine yerleştirin. Üzerine bir portakalı küp küp keserek dağıtın, en üste de yarım narı tanelere ayırarak koyun. Bir çorba kaşığı zeytinyağı ve bir çorba kaşığı nar ekşisini çırpıp salatanızın üzerine dökün.

Afiyet Olsun.



Tatlı

Pişmeyen Kek

Bu leziz ve yapımı kolay keki hem siz hem de sevgiliniz çok beğenecek, bu nedenle porsiyonu bol tutabilirsiniz.

MALZEMELER

5 adet gün kurusu kayısı
1 su bardağı dut kurusu
1 su bardağı fındık
3 yemek kaşığı yulaf ezmezi
2 yemek kaşığı şeker ilavesiz fıstık ezmesi
Yarım çay bardağı yarım yağlı süt
1 yemek kaşığı kakao
1 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

Beş adet gün kurusu kayısıyı küçük küpler halinde doğrayın. Bir su bardağı dut kurusu, bir su bardağı fındık, üç yemek kaşığı yulaf ezmesi ve iki yemek kaşığı şeker ilavesiz fıstık ezmesini sırayla en ufak hale gelene kadar mutfak robotunda çekin. Ardından gün kurusu kayısı, yarım çay bardağı yarım yağlı süt, bir yemek kaşığı kakao ve bir yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi ile karıştırıp tüm malzemeyi bir kez daha robottan geçirin. Karışımı ufak bir tepsiye döküp sıkıştırın. Buzdolabında iki saat dinlendirdikten sonra dilimleyip servis edin.

Afiyet Olsun.

Adil Müftüoğlu Uğur Lokantası



Kıbrıs'ta benzerleri-ni görmek isterdik ancak, Ada'da, en azından bizim tarafta bu kadar uzun bir geçmişe sahip işletme sayısı, bir elin parmaklarını geçmez.

Geçtiğimiz aylarda İzmir'e yaptı-ğımız ziyaret bizde akılda kalacak anılar bıraktı.

Sevgili dostumuz Hünkar Rakı Uluslararası Pazarlama ve Satş Müdürü Alp Altuner İzmir ziyareti-mizde görüştüğümüz isimler ara-sındaydı. Şehirde bulunduğumuz bu kısa sürede bizi kesinlikle farklı, bir o kadar da lezzet kokan bir mekana götüren eski dost, belki de Ada'dayokluğunu hissettiğimiz bir ayrıntıya işaret etti.

İzmir'in köklü işletmelerinden Adil Müftüoğlu Uğur Lokantası, tam bir tarih olma özelliğine sahip. Kurucu Adil Müftüoğlu'nun adı ie yaşatılan mekan, bugün hala üçün-cü kuşak tarafından çalıştırılıyor.



Yarım asrı geçen tarihi ile ulaşılması güç bir rekora imza atan İzmir'in gözde mekanı **'Adil Müftüoğlu Uğur Lokantası'** *62 yıldır, şehrin en lezzetli yemeklerini çıkarıyor. Bugün üçüncü kuşak tarafından çalıştırılan mekan, günde 35-40 çeşit sıcak yemeği, geleneksel tatlarını bozmadan aynı ritüelle müşterisine sunuyor...*



Şatafattan uzak mekanda, göze çarpan; uzun geçmişi yüzünden farklı basın kuruluşlarında çıkan haberlerin yer aldığı sayfaların çerçevelenmiş halleri.

İzmir'de geleneksel Türk yemeklerini 62 yıldır müşterilerine sunan ve birçok ünlü ismi de ağırlayan Adil Müftüoğlu'nun kurduğu Adil Müftüoğlu Uğur Lokantası, yemek sektöründeki iddiasını üçüncü kuşak torunlardan Alpay ve kardeşi Alper Okyay ile sürdürüyor.

Değişmeyen tat, değişmeyen personeller

Mekanı özel kılan, bu kadar uzun süre hala aynı kalitede, aynı standartlarda çalışıyor olması. Ama bunun temel nedeni, tarihi gibi çalışanların da eski personelden oluşması. Bugün neredeyse tamamına yakını uzun yıllardır aynı mekanda görev yapıyor. Servisinden aşçısına eski personel, değişmeyen tadın, değişmeyen servisin isimsiz kahramanları.

Mesai her sabah 05.00'te başlıyor. Bugün hala mekanın alışverişi, işletme sahipleri tarafından yapılıyor. Politika, mekana alınan malzemeler, eve alınacak kadar kaliteli malzemelerden oluşmalı. Yağından, etinden, maydonozuna kadar her şey en kalitelisi. Bugün hijyenik ortamda 35-40 çeşit yemek çıkarılıyor. Yemekler tüplü ocakta değil, eskiden kullandıkları kömür ocaklarında pişiyor. Mekan küçük bir aile gibi, lezzet ve kalitenin bozulmadan gelmesinin sebebi 30-35 yıldır aynı personellerle çalışıyor olmaları.

Mekana girer girmez başlayan ilgi, kısa sürede masanıza gelen yemekler, sunum, lezzet, sadece damağınızda hatırlanır bir lezzet değil, asla unutamayacağınız bir memnuniyet belirtisi. Güler yüzlü karşılama, müşteri ile olan samimi yaklaşım, kesinlikle tecrübenin göstergesi.

Farklısını aramak için uzaklara gitmenin gereği yok. Yılların tecrübesi, sağlık, hijyen ve lezzetin buluşturduğu insanlar 62 yıldır aynı mekandan yemek yiyor. Neyse ki bu özel mekanı görmek, yemeklerini yemek, sevgili dostumuz, Alp Altınör aracılığıya bize de nasip oldu.

İzmir'e yolu düşenelere duyurulur. 62 yıllık tecrübesi ile lezzetin mekanı Adil Müftüoğlu

Uğur Lokantası.



















Adil Müftüoğlu Uğur Lokantası nasıl bir kurulmuş, hikayesi ne?
Dede Adil Müftüoğlu, yıllar önce ağabeyinin çağrısı üzerine lokantada çalışmak için Adana'dan Aydın Söke'ye geliyor. Burada çalıştıktan sonra İzmir'de, Konak Vapur İskelesi'ndeki restoranda da garsonluk yapan dede Adil Müftüoğlu, çalışkanlığı ile dikkat çekiyor. Daha sonra meşhur Göl Gazinosu'nda garson olarak çalışıyor. Prenses Süreyya, Adnan Menderes, Celal Bayar, İsmet İnönü, Rıza Pehlevi gibi önemli isimlere hizmet eden Müftüoğlu, 1955'te buradaki lokantayı devralıyor. Adil Müftüoğlu'nun kızı Sevgi dünyaya geliyor. Kızı uğurlu geldiği için lokantanın ismini de Adil Müftüoğlu Uğur diye koyuyor.

Çikolata

Keyif ve Hazzın Vazgeçilmez Gıdası

İhtiyacım olan tek şey aşk evet, ama küçük bir parça çikolatayı tercih ederim dostlarım, çünkü acıtmaz...
Charles Bukowski

Bir vegan olarak en çok sorulan 'Protein ihtiyacını nereden karşılıyorsun?' sorusunun ardından sıklıkla merak konusu, 'Peki çikolata? Çikolata vegan mı?' olsa gerek. Bu sorunun en kolay cevabı, 'Tabii! Çikolata kakoa çekirdeğinden elde edilir ve kakao çekirdeği kakao ağacından toplanır, yani bir bitki'. Ancak cevabınızdan memnun kalmayan soru sahibi yüzünüze biraz boş, biraz karışık bakışlarla bakarken sessizlik daha fazla açıklama yapmanıza zorunlu kılacak sizi...

4000 yıllık bir geçmişe sahip kakao çekirdeğinin tarihi. Tanrıların gıdası olarak nam salmış ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılmış. Orta Amerika'dan çıkmış olduğuna inanılıyor ancak tarımda ilk Mayalar kullanmış. Bu dönemde 4 kakao çekirdeği = 1 domates, 10 kakoa çekirdeği = 1 tavşan değerini taşıyor. Günümüzde 100 kakao çekirdeğinden yaklaşık bir tablet çikolata elde ediliyor ve bize 581 kcal değer katıyor. Keyif ve hazzın vazgeçilmez gıdası çikolatanın ağaç dalından altın yaldızlı halini alıncaya kadar içine ilave edilen süt ve şeker gibi bağımlılık yapıcı maddeler vegan olmaktan uzaklaşmasına neden oluyor. İyi kalitede bir çikolata kakao değeri yüksek katkı maddelerinden uzak ve saf olması halinde vegan olabiliyor.

Vegan Mutfak'ta bu ay çiğ çikolata tarifleri sunuyoruz. Çikolatanın ağızda eridiği gibi sevgilinizin kollarında erimeniz umuduyla...

Vegan Mutfak
@orgayoga



Çikolatalı Kurabiye

MALZEMELER

½ cup Kıbrısımızın pikan cevizi
⅔ cup Kara buğday
2 yemek kaşığı Kakao tozu
1½ cup Çekirdeği çıkartılmış kuru erik

HAZIRLANIŞI

Yüksek devirli bir blenderda pikan cevizleri, kara buğdayı ve kakao tozunu ince toz kıvamına gelinceye kadar çekin.

Kuru eriklerinizi kuru karışımınıza ekleyerek blenderdan geçirmeye devam edin. Hamurumsu bir yapı alacaklar.

Oluşan hamuru blenderdan alın ve iki yağlı kağıt arasına yerleştirin.

Oklava yardımı ile bastırarak yaklaşık 1cm kalınlığında oluncaya kadar açın.

İstediğiniz şekilde kesin. Hava geçirmez bir kapta (eğer tüketmezseniz) bir kaç gün saklayabilirsiniz.

Afiyet Olsun.



Çikolata Ganaj Browni

MALZEMELER

1 ½ cup Pikan cevizi veya ceviz
1 cup Çig badem
2 ½ cup Çekirdekleri çıkartılmış hurma (kurularsa 10 dakika ılık suda bekletin ve süzün)
¾ cup Kakao tozu
¼ çay kaşığı Tuz

Ganaj için
¼ cup Badem sütü
1 cup Hakiki bitter çikolata
1 yemek kaşığı Hindistan yağı, eritilmiş
¼ - ½ cup Toz şeker
¼ çay kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI

1 cup ceviz ve 1 cup bademi blenderdan toz haline geçinceye kadar geçirin. Kakao tozunu ve tuzu ilave ederek ara ara karıştırın ve bir kaseye alın.

Hurmaları küçük parçalar halini alıncaya kadar blenderdan geçirin. Ayrı bir kaba alın. Ceviz, badem ve kakao karışımını tekrar blendera alın. Kısım kısım hurmaları ekleyerek çekin. Elinizle yoğurmaya başladığınızda yapışık bir kıvam alıncaya kadar hurmaları ilave ederek blenderdan geçirin. Tüm hurmaları kullanmaya bilirsiniz.

Hazırladığınız hamura geri kalan cevizleri ilave edin ve yoğurun. Elinizle şekil vererek iki yağlı kağıt arasına alın ve hafif hafif bastırarak 2-3cm kalınlığına getirerek yayın, buz dolabında 10-15 dakika dinlendirin.

Brownileriniz hazır.

Ganaj için;

Badem sütünü oldukça sıcak oluncaya kadar ısıtın. Hakiki bitter çikolata parçalarını ekleyerek üstünü kapatın ve bekletin.

Yaklaşık 2 dakika sonra tuz ilave ederek tahta kaşıkla hafif karıştırın. Erimiş hindistancevizi yağını ilave ederek çırpın. 10 dakika kadar, kıvamını alıncaya kadar buz dolabında dinlendirin. Buzdolabından çıkarttığınızda toz şeker ilave ederek çırpın. Tekrar dolaba yerleştirin.

Yeterince yoğunluk elde edinceye kadar aynı işlemi tekrarlayın. Her seferinde biraz daha toz şeker ilave ederek karıştırın ve dolapta dinlendirin. Hafif ve kabarık oluncaya kadar devam edin.

Brownilerin üstünü bol ganajla kaplayın. Süslemek için kakao ve ceviz serpin üstlerine. 12 eşit kareye kesin. Hava geçirmez bir kabın içinde 1 ay süreyle buzdolabında saklayabilirsiniz. Oda sıcaklığında yaklaşık 3-4 gün.

Sevgiyle Afiyet Olsun...

KARNABAHAR PÜRESİ YATAĞINDA DENİZ TARAĞI



4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 200 gr Lagos
- Tuz
- karabiber
- Kori
- 5ml Turufyagi
- 100 gr Tereyagi
- 50gr Seker
- 200 ML Krem

Kreması için

- 500 gr Karnıbahar
- 500gr Yeşil elma
- 250 ml Süt
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Tencerede tereyağı eritilir. Yıkanan ve küçültülen karnıbaharlar renk vermeden sotelenir. Elmalar yıkanır soyulur ve doğranır.

Sotelenen karnıbahara süt ve elmalar da eklenerek yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirilir.

Daha sonra baharatla lezzetlendirerek krema verilerek kısık ateşte 5 dakika daha kaynatılır. Ocaktan alınan malzeme püre haline getirilerek pürüzsüz hale getirilir. Tavada şeker karamelize edilir tere yağı ve krema ile karamel haline getirilerek soyulup küçük küpler haline getirilen yeşil elmalar eklenir ve yumuşayıncaya kadar karamel ile pişirilir.

Lagos balığı temizlenir yıkanır ve peçete ile kurulanır. Tuz ve karabiberle baharatlanır. Her 2 yüzü baharatlanarak kızgın tavada her yüzü kısa bir süre pişirilerek sıcak olarak püre ile servis edilir.

Afiyet olsun

LEVREK CARPACCIO

MALZEMELER

- 2 kg Levrek
- 200 gr Mor soğan
- 1 yemek kaşığı Kapari çiçeği
- 50 gr Parmesan peyniri
- 2 adet Taze limon
- 1 yemek kaşığı Zeytin yağı
- Tuz
- Karabiber
- 1 bağ Roka

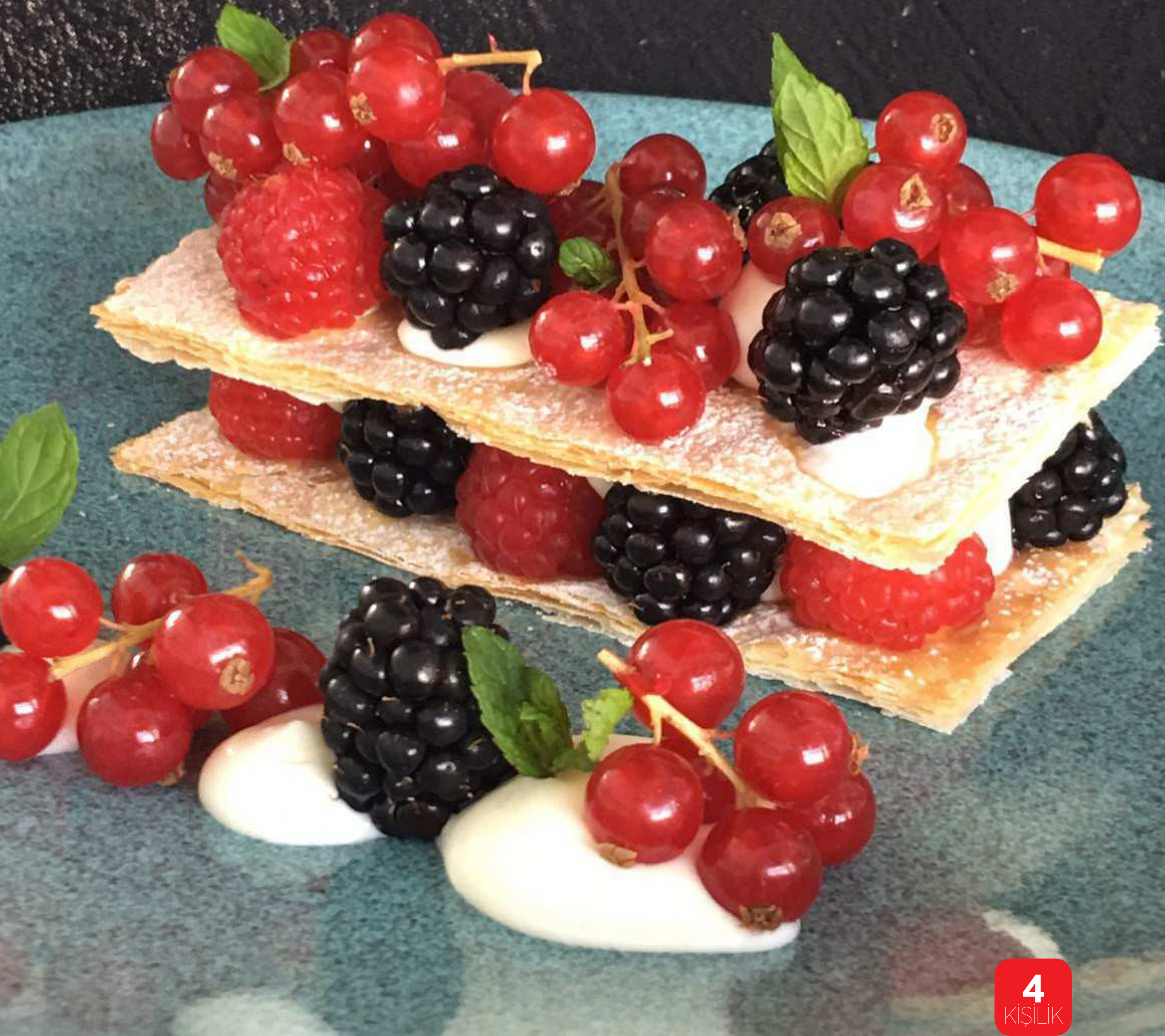
HAZIRLANIŞI

Levrek temizlenir fileto çıkarılır. Çıkarılan filetolardan ince dilimler çıkarılarak aralıksız olarak 2 kat streç film arasına dizilir. Dizilen levrek dilimleri tuz, karabiber, zeytin yağı ve limonla lezzetlendirilerek. Et döveceği ile dövülerek buzdolabında 2 saat bekletilir.

Daha sonar fotoğraftaki gibi sunulur.

Afiyet olsun





ÇITIR MİLFÖY HAMURU VE TAZE MEYVELER

MALZEMELER

1 paket Milfoy hamuru
1 paket Taze boğürtlen
1 paket Taze dut
1 paket Taze frenk üzümü
1 Lt Süt
1 Lt Krema
50 gr Vanilya
200 gr şeker
50 gr Nişasta

HAZIRLANIŞI

Milfoy hamurları merdane ile inceltilir. Daha sonra 180 derecede 24 dakika pişirilir ve soğutulur.

Daha sonra bir tencerede süt, krema, şeker ve vanilya, şeker eriyene kadar kaynatılır ve nişasta ile bağlanarak soğutulur. Soğuyan krema çırpılarak köpürtülür. Köpüren krema sıkma torbası ile uygun olarak sıkılır. Fotoğraftaki gibi servis edilir.

Afiyet olsun

Soframızın Doğal Lezzeti



Sedaca









Sağlıklı beslenmenin temelini oluşturan sebzeler, içerdikleri doğal vitaminler sayesinde hastalıklarla savaşmamızda büyük destek.D.ream Akademi Profesyonel Şefleri'nin hazırladığı 'Sebzeli Pikan Gremolata' tarifi sofralarınıza sağlık getiriyor.

Sebzeli Pikan Gremolata

MALZEMELER

50 gr. bebek havuç
50 gr. kara havuç
50 gr. kuzugöbeği mantarı
2 adet bebek enginar
4 adet taze patates
4 adet kuşkonmaz
1 adet brokoli
Su

HAZIRLANIŞI

Tencerede kaynayan suya sebzeleri ekleyin ve sertlik derecelerine göre haşlayın. Haşlanan sebzeleri çıkarıp buzlu soğuk su dolu bir kaba alın. Daha sonra kenara alıp bekletin.

GREMOLATA İÇİN MALZEMELER

50 gr. panko
20 gr. pikan cevizi
2 gr. sarımsak
1 demet maydanoz
1 adet Yedikule marul
Zeytinyağı
Deniz tuzu

HAZIRLANIŞI

Panko, sarımsak ve deniz tuzunu 180 derece fırında bekletin. Pikan cevizlerini de aynı şekilde fırınlayın. Daha sonra tüm malzemeleri karıştırın. İçerisine maydanoz ve zeytinyağı da ilave ederek tatlandırın. Kenara ayırdığınız sebzelerin üzerine pikan cevizli gremolata ve Yedikule marul yapraklarını ilave ederek servis edin.

Afiyet Olsun...

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA



KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü



Fıstıklı Finansiye

MALZEMELER

50 gr toz fıstık
100 gr şeker
100 gr yumuşak tereyağı
3 adet yumurta
45 gr un

HAZIRLANIŞI

Tereyağı ve şekeri birlikte çırpın, toz fıstıkları eklemeye devam edin. Yumurtaları teker teker ekleyip karıştırın. Unu da ilave edin fazla karıştırmayın. Sıkma torbasına alıp kalıplara sıkın 190 derecede pişirin.

Afiyet Olsun.



Rosto Edilmiş

Domates Çorbası

MALZEMELER

Taze domates
Tavuk Suyu
Soğan
Sarımsak
Sıvı yağ
Taze fesleğen
Tost ekmeği
Eski kaşar
Tuz, karabiber
Salça

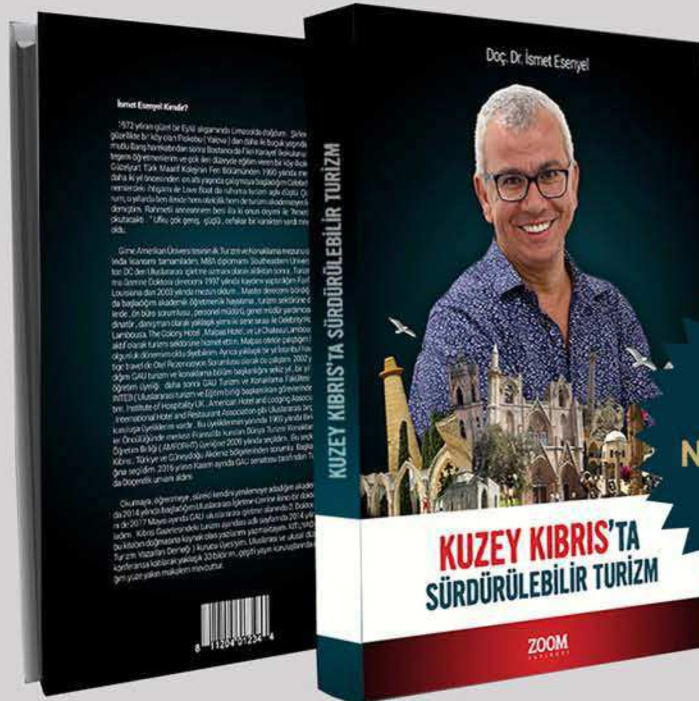
HAZIRLANIŞI

Domatesleri soğan ve sarımsak ile 180°C fırında pişirin. Tamamen yumuşadıktan sonra fırından alın ve kabuklarını soyun. Domatesi, soğan, sarımsak ve fesleğen ile rondoda çekin. Tencerede salçayı bir miktar yağ ile kavurun. Rondoda çektiğiniz malzemeleri ekleyin ve stock ilave edin. İstenilen kıvama gelene kadar çektirin ve sezone edin. Tost ekmeğinden kruton yapın. Kruton ve rendelenmiş eski kaşar ile servis yapın.

Afiyet Olsun.

DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

“ TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



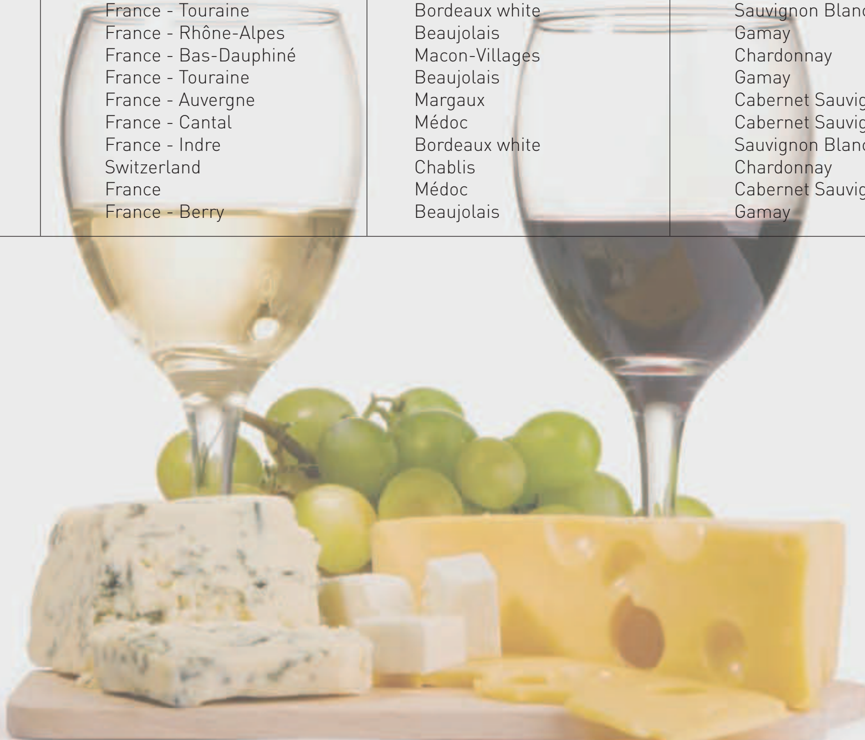
ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir “ölçüler”. Genelde “göz kararı” olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. “Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ” gibi “izafi” ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin “gramaj olarak” ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı



Sedaca

İLİKLİ KEMİK SUYU
BONE BROTH


LÜTFEN
BİLİNÇLİ
TÜKETİNİZ


Bomonti
1890'DAN BERİ